



やさしい日本語・英語ダイジェスト版
Easy Japanese/English Digest

編集発行：亀岡市生涯学習部市民力推進課・〒621-8501 亀岡市安町野々神 8 番地・TEL 0771-25-5002 (直通)・FAX 0771-22-6372

Publisher (English Contact): Coordinator for International Exchange・Community Involvement & Exchange, Kameoka City

Website : <http://www.city.kameoka.kyoto.jp/foreign/english/index.html>・E-mail : syougai-gakusyu@city.kameoka.kyoto.jp

「研ぎの文化」を支える貴重な天然砥石と匠の技
Craftsmanship and Natural Whetstone that underlies the
"Culture of Sharpening"
しゅざい きょうりょく とりや ひがしほんめいよう
[取材協力: 砥取家(東本梅町)]

かめおかしこうりゅうかいかん
亀岡市交流会館
Kameoka Exchange Center

やくそう
薬草「チョロギ」の花 (宮前町・神前)
Medicinal Plant "Chorogi"
(Miyazaki-cho Kouzaki)

森のステーションかめおかオープン Forest Station Kameoka Opens

かめおか まるおさんけい さいくつ てんねん いし
亀岡の丸尾山系で採掘される天然砥石
Natural whetstone mined from the mountain ranges at Mt. Maruo
しゅざい きょうりょく とりや ひがしほんめいよう
[取材協力: 砥取家(東本梅町)]

やくそう
薬草「チョロギ」根の先端部分
Medicinal Plant "Chorogi"
Front section of the root

出典: キラリ☆亀岡 第642号 (2016年10月)
Source: Kirari☆Kameoka Issue 642 (Oct 2016)

「森のステーションかめおか」始まる

かめおか しこうりゅうかいかん みやざきちやう じく かめおか めた しんりん
亀岡市交流会館(宮前町)を軸に、亀岡の豊かな森林
しげん い こよう ば そうしゅつ あら ち
資源を生かしたにぎわいと雇用の場を創出し、新たな地
いき かいつせい か じ もとじゅうみん みな ちゅうしん
域の活性化につなげようと、地元住民の皆さんを中心と
もり
した「森のステーションかめおかプロジェクト」が各関
けい き かん れんけい もり かいせつ
係機関と連携し、「森のステーションかめおか」の開設
じゅん び すす じゅう がつ にじゅうに にち にじゅうさん にち
準備を進めてきました。10月22日・23日にオ
ープニングイベントを開催し、今後も段階的に「森のス
テーション」の施設や事業を充実させていく予定です。

もり
「森のステーションかめおか」では、亀岡の特産品であ
やくそう
る薬草の「チョロギ」や希少な資源である「天然砥石」
ちゅうしん しょうしやう しげん てんねん いし
を中心に、SHOKU(職・食・植・織・飾)をテーマ
てん じ たいけん じっし かめおか もり みりよく
とした展示・体験イベントを実施し、亀岡の森の魅力を
ひろ つた
広く伝えます。

"Forest Station Kameoka" kicks off

The city of Kameoka plans to take advantage of Kameoka's rich forest resources to create a place of employment and bustle linked to the region's revitalization, with the Kameoka Exchange Center serving as the main center. In order to do so, the city is collaborating with related organizations in preparation for the "Forest Station Kameoka" as part of the locally centered "Forest Station Kameoka Project". The opening event will be held on October 22nd and 23rd and plans for the future enhancement of "Kameoka Forest Station" facilities and operations are also underway.

At the "Forest Station Kameoka", Kameoka's specialty products - "Chorogi (Japanese artichoke)" and "natural whetstone", a resource that is hard to come by, will be centrally featured with exhibitions and experience events based on the theme "SHOKU" (depending on the Chinese characters, words of the same pronunciation can mean Work・Food・Plant・Organization・Decoration) held in order to widely convey the appeal of Kameoka's forests.

「チョロギ」で健康長寿のまちづくりを

「チョロギ」は、シソ科の植物で、根の先端部分の巻貝のような形をしている部分を食べます。主に酢漬けやてんぷらに調理されることが多いですが、長寿の縁起物としてお節料理や黒豆の煮物に添えられることもあります。

生命力が強いのでほとんど病気にならず、自宅の畑でも気軽に栽培することができます。また脳の活性化や認知症の予防効果があるとされており、健康づくりの身近な薬草として注目されています。

今回の「森のステーションかめおかオープニングイベント」では、加工品販売などを実施します。

亀岡の天然砥石「研ぎ文化」を広く発信

亀岡で産出される天然仕上げ砥石は、およそ2億5千万年前、赤道付近に堆積した有機物などが地殻変動によって地表近くに隆起したもので、日本では、亀岡の丸尾山を含む山系にだけ見られる地層から掘り出されます。

この貴重な天然資源を用いた砥石によって磨かれた刃物の切れ味は、日本が世界に誇る和食や木造建築、工芸品の生産を支え、日本固有の「研ぎの文化」の要として世界から注目されています。

「森のステーションかめおかオープニングイベント」では、これらの希少な天然砥石を使った研ぎ体験などを実施。

他にも、コンサートやトークショーなど楽しい催しがいろいろのオープニングイベント。

Healthy Town Development via “Chorogi (Japanese Artichoke)”

“Chorogi (Japanese artichoke)” is a plant of the mint family (Lamiaceae) and the part that is consumed is shaped like a spiral shell and found at the tip of the root. While it is mainly pickled or cooked as a tempura dish, it is also served as part of the osechi cuisine and also together with a dish of simmered black beans, as a symbol of longevity.

As it has a strong life force, this plant hardly ever gets sick and can be easily grown in the fields of one's home. In addition, it is also garnering attention as a medicinal plant that is effective in preventing dementia, and in boosting brain functions.

At the upcoming “Forest Station Kameoka Opening Event”, the sale of already processed products will be held.

Introducing the “Culture of Sharpening” of Kameoka’s Natural Whetstone to a Wider Audience

The natural whetstone produced in Kameoka is of a substance found when crustal movements raised the organic matter deposited near the equator, close to the surface about 250 million years ago. In Japan, it can only be excavated from the visible strata of a particular mountain range which includes Kameoka's Mt. Maruo.

The sharpness of the blades, polished by whetstones which utilize such precious natural resources, provides the underlying foundation for the world-class Japanese cuisine (washoku), wooden architectures and the production of works of craft. As the core of Japan's unique “Culture of Sharpening”, it has been drawing attention from all over the world.

At the “Forest Station Kameoka Opening Event”, an experience event on sharpening bladed objects using these rare whetstones will be held.

Aside from that, concerts, talk shows and many other such fun events will also take place.

きょうと 京都サンガ F.C. の染谷選手が亀岡を訪問！

Soccer player Someya of Kyoto Sanga F.C. visits Kameoka!

出典:キラリ☆亀岡 第640号(2016年8月)

Source: Kirari ☆ Kameoka Issue 640 (Aug 2016)

京都サンガ F.C. に所属し、副キャプテンを務める染谷悠太選手が同クラブの広報紙「サンガタイムズ」(8月号)の取材で、亀岡市長と対談するために7月7日、市役所を訪問されました。

染谷選手は市長の案内により、JR亀岡駅北側に設置されているサッカーボールモニュメントの前での記念撮影をしたり、市役所庁舎内を見学。庁舎内で飼育されている国の天然記念物アユモドキにも興味を持たれた様子でした。

約1時間の対談の中では、桂川市長が亀岡の観光スポットや農産物を紹介したほか、「京都スタジアム(仮称)」を核としたにぎわい創出とスポーツによる健康のまちづくり、また、今シーズン絶好調の京都サンガ F.C. への期待を語りました。



To collect information for an article for the club's newsletter “Sanga Times” (August Issue), Vice Captain Someya of Kyoto Sanga F.C. paid a visit to the city hall on July 7th, for an interview with the Mayor of Kameoka.

Guided by the mayor, Vice Captain Someya had his photo taken in front of the soccer ball monument installed on the north side of JR Kameoka station, and was also given a tour of the city hall. He also showed interest in the Ayumodoki (kissing loach), a nationally designated natural treasure housed at the city hall.

During the one hour interview, aside from introducing sightseeing spots and agricultural products, Mayor Katsuragawa also spoke about the generation of bustle and activity through the “Kyoto Stadium (tentative name)” as well as town development initiatives based on the theme of healthy living via sports. He also talked about his hopes and expectations for Kyoto Sanga F.C., which is at its peak condition this season.

桂川市長が「私も試合観戦が大好きでよく応援に行っています。J 1 リーグ昇格を目指し、快進撃を続けてください」と熱いエールを送ると、染谷選手は、「目の前の試合でベストを尽くし、チームの勝利に貢献します。また、私は子どもの頃、遊園地に行くようなワクワクした高揚感を持って、J リーグの試合観戦に行っていました。スタジアムに足を運んでくれる子どもたちにも、そんな夢や希望を与えていけるよう、これからも頑張ります」と力強く応えました。

連日熱戦を繰り広げ、J 2 リーグ上位を争う京都サンガ F.C.。来季の J 1 リーグ昇格を現実のものとするため、京都サンガ F.C. をみんなで応援しましょう！

Mayor Katsuragawa sent a shout-out to the team and said, "I also love watching live matches and often do so to support your team. Please continue to charge furiously ahead while keeping the goal of advancement into the J1 league in clear sight!" In response, Vice Captain Someya passionately remarked, "I will give my all in the matches before me and do my best to contribute to the victory of the team. On another note, when I was a child, I used to go and watch matches live with the same excited elation as I would have when going to an amusement park. In order to answer to the hopes and dreams of the children who come all the way to the stadium, I will continue to do my very best."

For the Kyoto Sanga F.C. team who is involved in exciting battles day after day for a top spot in the J2 league, let's send them our support and cheers so that their advancement to the J1 league next season becomes a reality!

*Hometown: In this case, hometown refers to the official supporting city of the specified sports team.

9月19日は、敬老の日です。亀岡市には、さまざまな活動を通じて、生きがいや健康づくりを実践する高齢者が多くいらっしゃいます。今回は、豊富な経験を生かし、さまざまな分野でいきいきと活躍される3人の高齢者の皆さんを紹介しします。

September 19 is Respect for the Aged Day. In Kameoka city, there are many elderly people who are active in creating an environment conducive to a healthy and fulfilling lifestyle through a variety of activities. In this issue, we will introduce 3 elderly individuals who, by building on their wealth of experience, are playing an active role in their various fields.

出典：キラリ☆亀岡 第641号（2016年9月）

Source：Kirari ☆ Kameoka Issue 641 (Sep 2016)

亀岡市における65歳以上の高齢化率は26%を超え（平成28年1月1日現在）、社会全体として、今後もこの傾向は続いていくものと予想されます。

そのような中で、今回、紹介するように、元気に、生きがいをもってさまざまな活動を行う高齢者の皆さんが多くいらっしゃいます。これらの活動は、健康寿命を伸ばし、社会全体の活性化につながるものです。誰もが健康で、いきいきと充実した生活を送ることができる地域社会を構築するためには、高齢者の皆さんが自立的に行う活動を地域で支援し、まち全体が健康で明るくなっていくよう、みんなで取り組んでいくことが重要です。

本市では、「第4次亀岡市総合計画～夢ビジョン～後期基本計画」において、高齢者の皆さんが住み慣れた地域でいきいきと生活できるよう、各種施策を掲げています。具体的に「亀岡市いきいき長寿プラン（亀岡市高齢者福祉計画・第6期亀岡市介護保険事業計画）」で多岐にわたる施策を推進する中で、社会が高齢者の力を引き出せるよう、生きがいづくり・社会参加を促進するさまざまな取り組みを展開しています。

亀岡市は今後も、市民の皆さんとともに、住むことの喜びが感じられ、健康で元気あふれるまちづくりを進めてまいります。

シニアのチカラは 社会のチカラ!!

*The Vitality of
our Senior Citizens*

is the Vitality of our Society !!

The population aging rate of Kameoka city of those aged 65 and above is over 26% (as of January 1st, 2016) and such a trend is expected to continue for our society at large.

In the midst of such a trend, as introduced in this issue, there are many elderly people who are active in organizing various activities that encourage purposeful and healthy living. These activities help extend their healthy life-span and contribute to the vitalization of the society as a whole. In order to build a community that promotes healthy and purposeful living, it is important for everyone to work together and as a community, support the self-organizing efforts of the elderly so that the city continues to develop in a wholesome and healthy way. In our city, various measures to ensure that the elderly population can lead an active lifestyle within their familiar living environment, have been set forth in the "4th Comprehensive Development Plan of Kameoka City ~Dream Vision~ Latter Half Basic Plan." More specifically, in the course of promoting a wide range of measures outlined in the "Kameoka's Vitality & Long Life Expectancy Plan (Senior Citizen's Welfare Section: The 6th stage of Kameoka city's Nursing Insurance Project Plan)", we are developing a variety of initiatives with the aim of creating purpose and opportunities for societal involvement that draw on the abilities of our senior citizens.

In the future, the city of Kameoka will work hand in hand with its citizens to develop a town full of vitality where everybody can enjoy living life to its fullest.



「なんたん元気づくり体操」に取り組む皆さん
Citizens involved in the "Nantan Good Health Promotion Calisthenics"

みなさんに元気を伝えます！！

元気サークル お〜い

なんたん元気づくり体操

(健康づくり教室)

代表 高木昭夫さん

(74歳・大井町)



市が行う「男性のための健康教室」に参加したことがきっかけで、自分だけではなく、高齢者の皆さんの健やかな体と心づくりのお手伝いをしたいと思うようになりました。南丹保健所が主催する「なんたん元気づくり体操養成講座」で指導を受け、約10年前から体操を教える活動をしています。

Let's get healthy together!!

Genki Circle O~i

Nantan Good Health Promotion Calisthenics

(Good Health Promotion Class)

Representative Takagi Akio

(74 years old • Ōi-cho)

After participating in the "Healthy Classroom for Men" organized by the city, I was motivated to contribute to activities that would help fellow senior citizens develop a healthy mind and body. I received training via the "Nantan Good Health Promotion Calisthenics Development Course" organized by Nantan Healthcare Center, and have been teaching calisthenics for about 10 years.



秋には大きく成長するハイビスカス・ローゼルの苗植えをする皆さん
Planting seedlings of the Hibiscus plant that blooms in full during the fall season.

亀岡で育てる自慢のハーブ！！

NPO法人

青空ふれあい農園

ハーブ倶楽部

理事長 久保末子さん

(68歳・北河原町)



18年前から季節のハーブの栽培、加工、販売事業などを通じて、中・高齢者の健康・生きがい・仲間づくりのために、亀岡市内、京都市内から参加する60~70代のメンバーと一緒に、カモミールやレモングラス、スペアミントなどのさまざまなハーブを育てています。

Herbs Proudly Grown in Kameoka!!

Nonprofit Organization

Aozora Fureai Plantation

Herb Club

President Kubo Sueko

(68 years old • Kita-kawaramachi)

Since 18 years ago, members of the club who range from ages 60 – 70 have come from within Kameoka city as well as Kyoto city to grow a variety of herbs like chamomile, lemongrass and spearmint etc. The goal of our activities is to create purpose and a space for senior citizens to be part of a network of like-minded individuals and it is being achieved through the cultivation, processing and selling of herbs.



選暦野球「亀岡倶楽部」の皆さん
Members of the Golden-Ager Baseball Team (Kameoka Club)

健康の秘訣は大好きな野球！！

選暦野球「亀岡倶楽部」

前監督 大島卓治さん

(76歳・篠町)



高齢者の野球愛好家が集まり、生涯現役、健康で明るく元気に過ごすことを目標に活動しています。現在59歳から76歳までの約30人が所属し、週に2回(水曜日と土曜日)、活動をしています。

The Secret to Staying Healthy stems from a Love for Baseball!!

Golden-Ager Baseball Team (Kameoka Club)

Former Coach Ōshima Takuji

(76 years old • Shino-chō)

This club is a gathering of seniors who love baseball and the goal of our activities is to keep active throughout one's lifetime and to live a healthy and enjoyable life. There are currently about 30 members from aged 59 to 76 and activities are carried out twice a week (Wednesday & Saturday).



Kameoka Festival

Correspondence with ③

Mayor Katsuragawa

1 基の山鉾が集結、巡行(本祭)
The procession and gathering of 11 floats (Actual Day of the Festival)



夕暮れを迎えた鮮町(宵宮)
Evening at a Hokomachi (Yoiyama)



出典：キラリ☆亀岡 第643号(2016年11月)

Source: Kirari ☆ Kameoka Issue 643 (Nov 2016)



Assuming the role of magistrate
奉行役を務めさせていただきました



"Kuji-aratame" Ceremony (Actual Day of the Festival)
各山鉾の所作も見所のくじ改め

亀岡の木々の葉も日ごとに彩りを増してまいりました。亀岡の秋といえば、亀岡祭です。城下町に祇園囃子が響けば、晩秋の訪れを感じさせてくれます。私も、10月23日宵山、24日宵宮では、幻想的な提灯や灯籠の明かりに包まれた城下町を歩き、25日の本祭では山鉾巡行のくじ改め、奉行役を務めさせていただきました。

亀岡祭は古代、神々が亀岡を開拓した神話に基づき開催され、室町時代に起源を持つとされています。渡来染織物などで飾られた豪華絢爛な山鉾の巡行を観てみると、鮮町の皆さんの心意気、古来より脈々と受け継がれてきた伝統を感じます。この亀岡が誇る素晴らしい文化を、未来につなげていきたいと強く思います。

The trees in Kameoka are gradually being dyed with fall colors. Speaking of fall in Kameoka, it is the time of the Kameoka Festival. The festival music that reverberates across the castle town is evocative of the arrival of the late fall season. On Yoiyoiyama (the day before the eve of the festival) on October 23rd and Yoiyama (the eve of the festival) on October 24th, I was able to bask in the dreamy atmosphere of a castle town illuminated by lanterns. On the actual day of the festival on October 25th, I assumed the role of magistrate and presided over the "Kuji-aratame" ceremony*.

The Kameoka Festival is based on the myth where gods paved the creation of Kameoka in ancient times and is said to have originated during the Muromachi period. As I watched the procession of gorgeous floats luxuriously decorated with imported dyed textiles, I was moved by the spirit and vigor of those from the Hokomachi (neighborhood which has a float) districts and the rich tradition that has been inherited since ancient times. I strongly feel that we must connect our future to this wonderful culture that Kameoka takes pride in.

*This is a ceremony where the order of procession is confirmed by the mayor).