

くみやま

平成25年

8/1

No.884



夏本番! 町民プール大にぎわい

夏休み最初の日曜日となった7月21日は、真夏の太陽が照りつける絶好の「プール日和」。町民プールは、朝から親子連れなど大勢の人でにぎわい、子どもたちは夏本番を満喫していました。同プールは8月31日(土)までオープンしています。皆さんのお越しをお待ちしています。

主な内容

- 【特集】たくさんあります。生きがい生活へ応援の場。②
- 久御山町職員を募集.....⑦

- インフォメーション.....⑨
- 柔道整復師の正しいかかり方.....⑯
- みんなの広場.....⑱

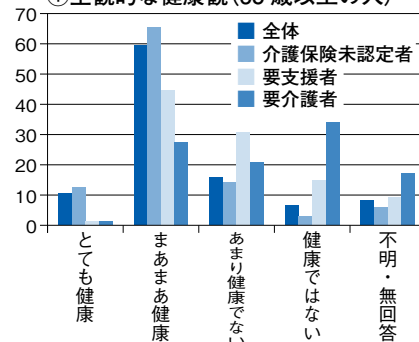


これからの人生楽しむために

たくさんあります。生きがい生活 `応援の場、

平均寿命が 80 歳を超えている現在、いくつになっても今まで以上に、趣味や生きがいを持って、心豊かに楽しく暮らしていくことは多くの人の願いです。そのためには心も体もできるだけ長く健康を保ち続けていくことが重要です。久御山町には、たくさんの「学びの機会」や「集いの場」があり、また、体の機能の維持向上を図る様々な「介護予防事業」をおこなっています。今号では、皆さんがいつまでも住み慣れた地域で、生きがいを感じながら暮らしていくための「ヒント」や `応援の場、をまとめてみました。

①主観的な健康観(65 歳以上の人)



身体・生活機能の低下を防ぐ近道は

久御山町の高齢化率（65 歳以上人口の割合）は、24%を超えて約 4 人に 1 人が高齢者で、今後その数はさらに増え続けることが予想されます。

こつした中で、元気で活動的な高齢者も多くなっており、多様な趣味やスポーツを楽しむ人も増えています。

平成 23 年久御山町高齢者実態調査で 65 歳以上の人の主観的な健康観(グラフ①)を見ると、自分自身を「健康であると感じている人」は 70%を占めており、いつまでも、この「健康」を維持していけるよう健康づくりや介護予防に取り組むことが重要です。

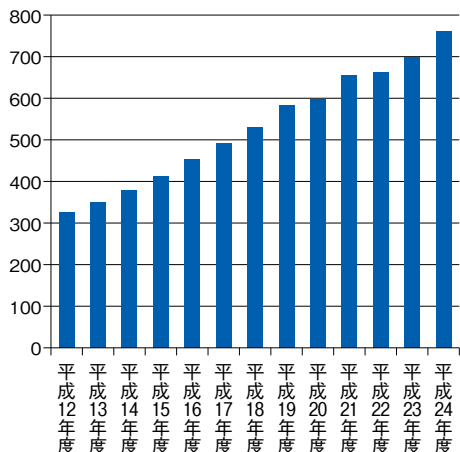
しかし、高齢化が進む中で、家事や身の回りの支度などが面倒に感じるようになったり、自分だけであるのが難しくなってきたり、さらに、日常生活の中で何らかの支援が必要となる人も増えていきます。

グラフ②は、本町の要支援・要介護認定者の推移です。介護保険制度が発足した平成 12 年度に 325 人であったのが、24 年度末は 761 人で、この間 2 倍以上に増えています。

介護が必要になる原因は、脳血管疾患など生活習慣病による場合が多くありますが、加齢によるものや転倒・骨折など身体機能・生活機能や認知機能の低下によるものも多くなっています。

体の機能は少しずつ変化してきていま

②要支援者・要介護者の推移(各年度末・人)



いつまでも楽しく健康づくりと仲間づ

健康センター「いきいきホール」

健康づくり、介護予防の拠点

では、町でおこなっている介護予防事業や生きがいづくり事業を紹介します。

「健康センター」は、活動が低下して、ちょっとした不調から支援や介護が必要となってしまう。やはり元気なうちから、意識して体を動かしたり、積極的に社会参加したりすることが身体機能・生活機能の低下を防ぐ近道といえます。

す。最近歩きづらくなってきた、なんか疲れやすいな...などと感じることも。そんな時、歳のせいだとあきらめて、今までおこなってきた運動や外出をやめてしまつと、筋力が衰えたり関節が固くなってきたりして、体力が落ち、ますます気力や意欲がわなくなってしまうこともあります。

その結果、さらに体を動かさづらくなり、活動が低下して、ちょっとした不調から支援や介護が必要となってしまう。

くり、介護予防の拠点施設が、健康センター「いきいきホール」です。

いきいきホールでは、40歳以上の人を対象に様々な教室が開かれています。その一つが7月2日から12回を1プログラムとして始まった「くみやまいいきき教室」です。

初めての人も安心して参加できるストレッチを中心とした教室から、緊張を取り除き身体機能の向上を目的としたボールエクササイズ、はじめてのエアロビクス、椅子に座つてのひざ痛体操など13種類の教室があり、自分の目的や体力に合わせて参加できます。7月から始まったコースは、どの教室もほぼ満杯状況。初めはぎこちなかった参加者も、回を重ねるに連れて動きが軽やかになり、笑顔があふれます(10月から始まるコースは、9月に募集します)。

また、ホール内には、エアロバイクやウォーキングマシン、筋力トレーニングマシンなどを備えたトレーニングルームもあり、いつでも使つてことができ、スタッフに目的や体力に合ったプログラムを作

成して指導してもらるので、初めての人も安心です。

そのほか、くろろぎサロンには、マッサージチェアやヘルストロンがあり、自由に利用できます。

お気軽に、健康管理や体力の維持などにご利用ください。

多彩な事業や趣味のサークル

老人福祉センター「荒見苑」

高齢者の生きがいづくりや社会参加、健康の増進などの場を提供しているのが老人福祉センター「荒見苑」です。久御山中央公園の一角にあり、多くの人にご利用いただいています。

学ぶ喜びを味わい、毎日をもっと楽しみたい、何か新しいチャレンジをしたい...そんな活動の場が、荒見苑のサークルや同好会です。

カラオケやダンス、コーラス、手芸や華道など現在15のサークル・同好会があり、仲間との楽しい笑顔が広がっています。

町内在住の60歳以上の人なら、いつでも

荒見苑のサークル・同好会

サークル名	活動日(毎月)
華道	第2・4水曜日
うたごえA	第1・3火曜日
うたごえB	第2・4金曜日
コーラス	第2・4木曜日
ダンス	第1・3金曜日
気功	第1・3水曜日 10:00～11:30
組紐	第1・3火曜日 9:30～15:45
きめこみ人形	第2・4月曜日 9:30～15:45
大正琴	第2・4金曜日
習字	第2・4水曜日
フォークダンス	第2・4月曜日
新舞踊	第2・4水曜日
カラオケ	第1・3月曜日 13:00～16:00
手芸	第1・3水曜日
詩吟	第1・3火曜日

※活動時間無記入のサークル・同好会は 13:45～15:45

も申込できます。見学だけでもお受けしていますので、興味のある人はぜひ一度のぞいてみてください。

また、荒見苑が主催する生きがいづくり事業として、写真や草花、パソコン、エコクラフトといった教室や七夕祭り、クリスマスなどの季節の行事もおこなっています。各教室等の募集はその都度「広報くみやま」でお知らせします。

そのほか、荒見苑内には、ヘルストロンやマッサージ機のあるトレーニングルーム、お風呂(月・水・金曜日の午後1時～3時)もあり、だれでも無料で利用できます。

地域のつながりと憩いの場

ミニデイサービス事業

日ごろ家に閉じこもりがちの人や、人と話をする機会の少ない人に、地域の集会所などで、憩いの場、交流の場を提供しているのが、「ミニデイサービス事業(いきいきサロン)」です。

概ね60歳以上の人を対象に、現在、22の地域福祉会(自治会)でサロンが開かれており、だれでも気軽に参加することができます。

自治会や福祉協力員、民生児童委員、ボランティアなど地域のみなさんが中心になって準備し、活発に活動されています。

各サロンでは、お茶やお菓子をいただきますが、歌あり、体操あり、ゲームあり。また、一芸ボランティアによる演芸(4ページに続く)



楽しく汗をかいたら、気分も爽快。荒見苑サークルの気功教室



みんなでゲームを楽しみます。大橋辺ミニデイサービス事業（いきいきサロン）

など、それぞれ工夫を凝らしたプログラムが生まれ、参加者もスタッフもみんなが一緒になって楽しいひと時を過ごしています。

各サロンでは、多くのみなさんが地域の「お茶の間」として、気軽にご利用いただけるのを待っています。

現在、いきいきサロンが開催されているのは次の地域福祉会（自治会）です。

大橋辺、北川顔、東一口、野村、森、村東、佐山、松陽台、林、ミサワ林、西武西林、佐古、市田、鈴間、田井、下津屋、下津屋サンハイツ、下津屋団地、栄

1・2丁目、栄3・4丁目、東佐山団地、久御山団地

詳しくは、町社会福祉協議会へお問い合わせください。

いっしょになっても学ぶ意欲

いきいき大学

「いきいき大学」では、60歳以上の人のいきいき生活と健康づくりを応援するため、社会情勢や、健康管理、安全、歴史など幅広い分野にわたってテーマが設定され、学習しています。

久御山町の介護予防事業

65歳以上を対象
基本チェックリストを回答された人
（対象者把握事業）

『現在の状態を維持しましょう』と判定された人

いつまでも元気でいきいきと生活していけるように、久御山町健康センター「いきいきホール」での運動機器を使用した筋力トレーニングや運動教室、町内3会場で実施する「いきいきハツラツ塾」などへの参加をおすすめします。

（一次予防事業）

『気をつけましょう』と判定された人

今回、「気をつけましょう」と判定された項目について、それ以上悪化させないようにするため、介護予防に取り組みましょう。

（二次予防事業）

『いきいきスマイル塾』

専門スタッフの指導による運動機能の向上を中心とした介護予防プログラムをおこなう教室です。（町内4会場）

『訪問型介護予防事業』

看護師・歯科衛生士などがご自宅にお伺いし、栄養改善や口腔機能向上プログラム等をおこないます。

久御山町健康センター「いきいきホール」

いきいきホールは、健康の維持と増進や、介護が必要な状態になることを予防し、健康長寿実現のためのいろいろな教室などをおこなう介護予防の拠点施設です。

久御山町佐古外屋敷 254 番地 1 ☎0774 (41) 3466

久御山町地域包括支援センター

地域包括センターは、高齢者の人が住み慣れた地域で健やかに生活していただくための、専門的な総合相談窓口です。お気軽にご相談ください。

久御山町坊之池坊村中 66 番地「楽生苑」 ☎075 (632) 1440

参加者の声

今の健康を維持したくて

荒見苑気功サークル

清水 清子さん（中島・74歳）

年齢的にひざや股関節が変形してきたので、少しでも緩和して、今の健康を維持していきたいと思って、今年の4月から参加しています。

気功はゆっくりとした動きなので、だれでもできますし、みんなと一緒に楽しく汗をかいたら、気分がスカッとします。

町では、健康や学習・趣味などいろんな場があるので、とてもありがたいです。私もこのサークルとは別に、公民館の絵画クラブにも入っており、生きがいにつながっています。

つながりあって楽しいひと時

大橋辺いきいきサロン

高橋 貞男さん（大橋辺・81歳）

2か月に1回開催されており、ほぼ毎回参加しています。このサロンは、一人で住んでいる人とか、自治会の催しなどにあまり出席されない人などに来ていただけるよう、お互いに声を掛け合って、参加していただけるようにしています。そうしたつながりが災害時などに、力になると思います。

ここに来て、みんな一緒に大きな声で歌を歌ったり、ゲームをしたりして楽しいひと時を過ごして、元気を取り

熱中症は適切な 予防で防ぐことができます

猛暑で熱中症により救急搬送される人が全国で増加しています。熱中症は、気温が高いなどの環境下で、体温調節の機能がうまく働かず、体内に熱がこもってしまうことで起こります。

小さな子どもや高齢者、病気の人などは特に熱中症になりやすく、重症になると死に至る恐れもありますが、適切な予防をすれば防ぐことができます。次のようなことに気を付けましょう。

(1) 暑さを避ける

屋外では、日陰を選んで歩いたり日傘をさしたり帽子をかぶったりしましょう。また、熱中症は屋内でも起こるので、気温の高い日は、冷房の使用を我慢し過ぎず、適切にエアコンを利用しましょう。

(2) こまめに水分を補給する

暑い日は知らない間に汗をかいているので、のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分の補給を。たくさん汗をかいた時は、スポーツドリンクや塩飴などで塩分も補給しましょう。

(3) 暑さの感じ方は人により異なる

暑さに対する抵抗力(感受性)は個人によって異なります。自分の体調の変化に気を付け、暑さの抵抗力に合わせて予防を心がけましょう。

(4) 周りが協力して呼びかけを

周囲の人に気を配り、熱中症の予防を呼びかけあうことで、発生を防ぐことができます。特に高齢者や障

害児・障害者、子どもは注意深く見守るようにしましょう。



毎年、年度初めに受講生を募集。今年度は5月23日に開講し、来年2月まで10回にわたって講座を開きます。来年600人以上が受講し、6回以上の受

講で修了証、10回すべての講座を受講された人には「皆勤賞」のプレゼントもあります。

8月22日(木)には、「南山城大水害

の教訓に学ぶ」をテーマに、公開講座を開きます。詳しくは10ページのお知らせをご覧ください。



爽やかに汗を流して。いきいきホールのトレーニングルーム



学習意欲いつまでも。いきがい大学

戻し、地域のみなさんとのつながりになっ

週3回トレーニングで体重維持

いきいきホール利用者

藤井 壽さん(林・69歳)

50代後半に、タバコをやめてから体重が増え始め、何とかしなくてはと、始めました。週3回程度通って、トレーニングルームでマシンを使ったマッ

ット運動などをしたりしています。おかげで元の体重に戻り、筋肉も増えました。大きな病気をしたこともありません。

ひざを骨折した時も、インストラクターから指導していただき、リハビリしました。

もともとあまりスポーツをしな

かったのですが、こつこつとした施設がある

とありがたいです。

特選・入選作品を表彰

社会を明るくする運動

7月は「社会を明るくする運動」の強調月間です。町社会を明るくする運動実施委員会では、犯罪や非行のない、みんなが笑顔で暮らせる明るい町づくりを進めるため、4月に小・中学校の児童・生徒に標語の募集をおこない、787作品のご応募をいただきました。その中から、特選・入選作品として次の16点を決定し、7月19日に表彰をおこないました。（敬称略）



【久御山中学校】 応募総数 465点

特選（町長賞） あいさつをかわした僕らもう仲間

- 入選 大丈夫君のい場所はここにある 3年 北山 真衣
- 入選 声かけて声かけられて道正す 2年 松下 愛実
- 入選 咲かせよう笑顔という名の町づくり 2年 中島 陸
- 入選 咲かせよう笑顔という名の町づくり 1年 山崎 愛莉

【御牧小学校】 応募総数 55点

特選（議長賞） あいさつはきずなを深めるあいことば

- 入選 自分から大きな声であいさつを 6年 中務 俊亮
- 入選 1人じゃない見守る目と手君の前 6年 田中 心奈
- 入選 あいさつで広がる会話 無限大 5年 小原 涼
- 入選 あいさつで広がる会話 無限大 5年 谷口 瑠菜

【東角小学校】 応募総数 146点

特選（教育長賞） あいさつは1日のスタート 元気よく

- 入選 人の道 ふみ外さずに歩いて行こう 6年 高橋 咲良
- 入選 ともだちといっしょにあいさついい気持ち 6年 福原 萌海
- 入選 つくろうよ笑顔の輪をねみんなでさ 5年 岩崎 眞奈
- 入選 つくろうよ笑顔の輪をねみんなでさ 5年 木野 祥菜

【佐山小学校】 応募総数 121点

特選（宇治警察署長賞） 親の愛情 いっぱいそばにいれば子どもも変わる

- 入選 犯罪を無くして安全きれいな町 6年 仁木望乃梨
- 入選 あいさつはみんなの心つながる力 5年 山鹿 浩輔
- 入選 あいさつはえがおの種だはじめよう 5年 段 琴美
- 入選 あいさつはえがおの種だはじめよう 5年 石原 幸弥

平成 25 年 7 月 21 日 執行 参議院京都府選挙区選出議員選挙投票結果 (単位: 人)

投票区	性別	有権者数	投票者数	投票率
① 佐山小体育館	男	1,057	450	42.57%
	女	1,107	444	40.11%
	計	2,164	894	41.31%
② 市田公民館	男	453	149	32.89%
	女	458	160	34.93%
	計	911	309	33.92%
③ 久御山町役場	男	636	190	29.87%
	女	600	194	32.33%
	計	1,236	384	31.07%
④ 御牧幼稚園	男	580	240	41.38%
	女	556	221	39.75%
	計	1,136	461	40.58%
⑤ 北川顔公会堂	男	410	158	38.54%
	女	433	133	30.72%
	計	843	291	34.52%
⑥ 東一口公会堂	男	322	129	40.06%
	女	336	112	33.33%
	計	658	241	36.63%
⑦ 東角小体育館	男	1,055	481	45.59%
	女	1,195	467	39.08%
	計	2,250	948	42.13%
⑧ 宮ノ後保育所	男	1,485	585	39.39%
	女	1,519	584	38.45%
	計	3,004	1,169	38.91%
⑨ 下津屋サンハイツ集会所	男	464	172	37.07%
	女	508	190	37.40%
	計	972	362	37.24%
期日前投票所	男		803	
	女		903	
	計		1,706	
合 計	男	6,462	3,357	51.95%
	女	6,712	3,408	50.77%
	計	13,174	6,765	51.35%
前回 (H22.7.11)		13,366	7,251	54.25%

参議院議員選挙

町の投票率は51.35%

7月21日におこなわれた参議院議員通常選挙の久御山町の投票率は51.35%で、前回（平成22年7月11日）を2.9ポイント下回りました。町内各投票所ごとの投票率は、表のとおりです。

町では、情報公開制度により、町が保有している情報（公文書）を公開しています。この制度は、住民の皆さんの知る権利を尊重し、公文書の開示請求権を保障するもので、情報をできるかぎり公開し、町の活動状況を説明することによって、住民参加による開かれた町政の推進に努めています。

町の情報を公開しています

件数は16件で、その処理状況は下表のとおりでした。請求内容は、本町に対する要望書や、発注工事に関する資料の写しの請求などです。※下記以外の実施機関（教育委員会、選挙管理委員会、監査委員、公平委員会、農業委員会及び固定資産評価審査委員会）については、平成24年度においては開示請求はありません。

実施機関	件数等	請求人数 (人)	請求件数 (件)	処理状況 (件)			
				開示	部分開示	不開示	取下げ
町長部局		9	13	3	8	1	1
消防		2	2	1	1	—	—
議会		1	1	—	1	—	—
合計		12	16	4	10	1	1

久御山町職員を募集

町では、平成 25 年 11 月 1 日及び平成 26 年 4 月 1 日採用予定の久御山町職員を募集します。募集職種・受験資格、試験日等は次のとおりです。

■募集職種・受験資格

<平成 25 年 11 月 1 日採用予定>

職種	採用予定人員	受験資格（すべての条件を満たす人）
土木技術職 ①	若干名	・昭和 53 年 4 月 2 日から平成 7 年 4 月 1 日までに生まれた人 ・高等学校、高等専門学校、もしくは大学等で土木の専門課程を修得した人、または採用日までに修得見込みの人

<平成 26 年 4 月 1 日採用予定>

職種	採用予定人員	受験資格（すべての条件を満たす人）
事務職①	若干名	・昭和 62 年 4 月 2 日から平成 8 年 4 月 1 日までに生まれた人 ・高等学校卒業程度以上の学力を有する人
事務職② (身体障害者を対象)	若干名	・昭和 53 年 4 月 2 日から平成 8 年 4 月 1 日までに生まれた人 ・高等学校卒業程度以上の学力を有する人 ・身体障害者手帳の交付を受け、その障害の程度が 1 級から 6 級までの人 ・自力により通勤ができ、介護者なしに職務の遂行が可能の人 ・活字印刷文（点字は除く）による出題に対応できる人
土木技術職 ②	若干名	・昭和 53 年 4 月 2 日から平成 8 年 4 月 1 日までに生まれた人 ・高等学校、高等専門学校、もしくは大学等で土木の専門課程を修得した人、または採用日までに修得見込みの人
消防職	若干名	・昭和 62 年 4 月 2 日から平成 8 年 4 月 1 日までに生まれた人 ・高等学校卒業程度以上の学力を有する人 ・おおむね 1 時間以内に通勤できる人 ・視力が両眼ともそれぞれ裸眼で 0.6 以上、または裸眼で 0.1 以上かつ矯正視力が 1.0 以上の人 ・色覚・聴力・言語・その他身体に、職務遂行上支障がない人
保育士 ・幼稚園教諭	若干名	・昭和 58 年 4 月 2 日から平成 6 年 4 月 1 日までに生まれた人 ・保育士・幼稚園教諭の資格・免許の両方を有する人、または採用日までに同資格及び免許を取得見込みの人

■試験日等

<平成 25 年 11 月 1 日採用予定>

○第 1 次試験 日時／8 月 31 日(土) 午前 9 時～ 場所／久御山町役場 試験内容／土木技術職①…教養試験、土木の専門試験

○第 2 次試験 日時・場所／9 月中旬 第 1 次試験合格者に通知 試験内容／作文、個別面接

<平成 26 年 4 月 1 日採用予定>

○第 1 次試験 日時／9 月 22 日(日) 午前 9 時～ 場所／久御山町役場 試験内容／事務職①…教養試験、事務適性検査、集団面接試験（教養試験、事務適性検査結果の上位者に後日実施）事務職②（身体障害者）…教養試験、事務適性検査 土木技術職②…教養試験、土木の専門試験 消防職…教養試験、消防適性検査 保育士・幼稚園教諭…教養試験、保育士の専門試験

○第 2 次試験 日時・場所／11 月中旬 第 1 次試験合格者に通知 試験内容／作文、個別面接、体力試験（消防職）

■受付期間 8月1日(木)～19日(月)

午前 8 時 30 分～午後 5 時(土・日を除く)

■受験申込書など

- ・受験申込書は、8 月 1 日(木)から総務課で配布。町のホームページ (<http://www.town.kumiyama.lg.jp>) からダウンロードできます。
- ・総務課へ提出してください。郵送による受付はおこないません。

問合せ／総務課



8月の図書館スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

●は休館日です

《開館時間》

火～金曜日：
午前9時30分～
午後7時
土・日・祝日：
午前9時30分～
午後5時



今月の テーマ 図書

平和って？

今月は、平和について改めて考えるためのおすすめの本を紹介します。

おすすめ本

ノーマアヒロシマ・ナガサキ

黒古一夫・清水博義／編
日本図書センター

原子爆弾が投下された広島・長崎の惨禍を記録した写真集。詩や絵画も収録。



さがしています (児童書)

アサー・ビナード／作
岡倉禎志／写真 童心社

節子さんが仕立てたワンピース、理髪店の時計。「もの」が

カタリベとなり1945年8月6日広島で何が起こったのか伝える。

ぼくがラーメンたべるとき (児童書)

長谷川義史／作・絵 教育画劇

日本の遺跡と遺産 戦争遺跡 (児童書)

矢野慎一／著 岩崎書店

宇治火薬製造所跡や舞鶴鎮守府関連遺跡など、全国各地にのこる戦争遺跡の歴史や現在の姿を知ることができる。

NEW 新着図書の紹介

ソウルメイト

馳星周／著 集英社

新しいパパと犬との生活に戸惑う少年。愛犬の最期を見守る夫婦。犬を愛する人に贈る全7編。



島はぼくらと

辻村深月／著 講談社

島の子どもは、いつか本土に旅立つ…。幼なじみの高校生4人にもその時が近づいていた。



チャーメインと魔法の家

ダイアナ・ウィン・ジョーンズ／作
徳間書店

本好きのチャーメインが留守を託された家は、とんでもない家だった！「ハウルの動く城」完結編。



すいか！

村上康成／絵 石津ちひろ／文
小峰書店

夢見たおじいちゃんのすいか畑。子どもたちは早速すいかにかぶりつき、身も心も大満足。



体験しませんか

子ども一日図書館員

図書館では、子ども一日図書館員を募集します。本の貸出や返却、整理など、図書館の仕事体験してみませんか。

日時／8月21日(水) 午後1時30分～4時30分
対象／町内在住の小学4～6年生
定員／先着6人
申込・問合せ／8月1日(木)から図書館へ。電話可

夏のおたのしみ会

図書館では、「夏のおたのしみ会」を開きます。夏休みのひとときを、ご家族やお友だちと楽しく過ごしませんか。



日時／8月4日(日) 午前10時30分～正午
場所／ゆうホール交流ホール
対象／幼児・児童と保護者
内容／1部Ⅱおはなしの世界へ自由参加①大型絵本の読み聞かせ②パネルシアター他 2部Ⅱ工作(定員25人・先着順)野菜スタンプでハンカチに絵や模様を描きましょう。
申込・問合せ／図書館へ。

家族でお出かけ節電キャンペーン

図書館では、家庭での節電に向けて、本を借りるか、家族で来館するとポイントがたまるキャンペーンを実施しています。15ポイントで粗品のプレゼントもあります。詳しくは図書館へ。

2013 8 August



明るい選挙 啓発ポスターと標語

町明るい選挙推進協議会では、明るく正しい選挙と投票参加を啓発するポスターと標語を募集します。入選者には賞状と記念品を贈ります。また、応募者全員に記念品を贈ります。

応募資格／町内在住または在学の人
応募規格／ポスターは、4つ切りまたは8つ切り画用紙で、色彩、標題は自由。標語はおおむね20文字以内で自作、未発表のもの。**応募方法・問合せ**／ポスターは、作品の裏面に、住所・氏名・年齢（学校名・学年）を、標語は所定の応募用紙または、官製はがきの裏面に作品と住所・氏名・年齢（学校名・学年）を記入のうえ、9月6日（金）までに総務課へ。町立小・中学校へ通学している児童生徒は、学校へ提出してください。※応募はそれぞれ1人1点に限りです。**その他**／①第1次審査で入選作品を選び、入選作品のなかから優秀作品を京都府の二次審査に出品します。②応募

作品は明るい選挙推進のための啓発活動に使用させていただきます。③標語作品については、お返ししません。

統計グラフコンクール

京都府では、統計グラフコンクールの作品を募集しています。入賞者には賞状を贈ります。

応募資格／小学生以上（府内に在住または通勤・通学する人）**部門**／書き統計グラフの部・パソコン統計グラフの部 **課題**／自由（小学校4年生以下の場合は、自分で観察または調査したもの）**規格**／仕上げ寸法はB2版（72.8cm×51.5cm）**応募方法**／応募作品の裏面に、応募部門・表題・学校名（フリガナ）・学年・氏名（フリガナ）・住所・電話番号を記入のうえ、9月2日（月）までに行財政課へ。（一般人は、学校名・学年は不要です。）※詳しい募集要領や応募作品票は、京都府ホームページからダウンロードできます。

HP <http://www.pref.kyoto.jp/tokai-news/graconbosyu.html>

母子家庭人間ドック

京都府では、母子家庭の母などを対象に、人間ドックの受診申込を受け付けます。

実施期間／本年11月～平成26年3月
場所／京都第一赤十字病院健診センター
対象／府内在住で母子家庭の母

久御山の写真募集

町では、町内の四季折々の自然や文化、風景など町の魅力を伝える写真を募集します。

選考のうえ採用された作品は町民カレンダーなどの印刷物や町ホームページなどに使用します。

規格／カラープリント4つ切りまたはA4サイズ紙

注意事項／①おおむね1年以内に町内で撮影された未発表のものに限ります。②作品の著作権は作者にあります。③デジタル写真の場合、画像処理はおこなわないでください。④町は、



人物など被写体に対する肖像権の侵害などの責任は負いません。
応募方法・問合せ／12月20日（金）までに作品の裏面に住所・氏名・年齢・電話番号・写真の題名・撮影場所・撮影日を記入のうえ、総務課へ。

親または国民健康保険の被保険者である寡婦で、4月1日現在、30歳以上65歳未満の人 **定員**／89人 **申込・問合せ**／9月6日（金）までに（必着）、住民福祉課に備え付けの申請書に必要事項を記入のうえ、住所を記入し切手を貼った返信用封筒を添えて府山城北保健所（宇治市宇治若森7の6） ☎0774（21）21102へ。

タカラフェスティバルに 出演しませんか

山城地域の子どもたちが合唱の発表をする「やましろのタカラフェスティバル」が11月24日（日）に文化パルク城陽

で開かれます。現在、出演できる子どもたちを募集しています。

対象／町内在住または在学の小学生で練習に参加できる人 **練習日**／8月3日・9月7日・10月5日 午前10時～11時30分 **練習場所**／久御山町中央公民館音楽室 **内容**／「やましろのタカラフェスティバル」に出演し、ステージで歌います。 **申込・問合せ**／中央公民館へ。電話可



久御山町平和事業

町では「平和都市宣言のまち」として、真の恒久平和を願い、平和事業を実施します。ぜひお越しください。

平和祈念集会と

平和の語り・パネル展

先の戦争で亡くなられた人々に黙とうをささげ、平和都市宣言の朗読と広島派遣団員の体験発表をおこないます。

また、平和祈念集会のあと役場1階ロビーで、平和の語りと原爆写真パネル展を開催します。

日時／8月15日(木) 午前11時58分から

場所／役場庁舎平和都市宣言記念碑前 ※平和の語りは1階ロビーで開催。概ね午後0時15分から約20分間。

パネル展は、8月15日(木)～8月29日(木) 午前8時30分～午後5時15分まで。 ※土曜・日曜日も開催します。

小・中学生広島派遣事業記録展

平和事業の一環として、小・中学生広島派遣事業に参加した児童・生徒の写真や平和記念公園イラストマップ、感想文を1階ロビーに展示します。

日時／8月15日(木)～8月30日(金) 午前8時30分から午後5時15分まで。 ※土曜・日曜日も開催します。

問合せ／総務課

第2回省エネ対策学習会

京都市内の禅寺での「精進料理教室」体験と下鴨神社・糺の森の散策です。

日時／9月6日(金) 午前8時45分～

午後4時 ※午前8時45分 中央公民館前集合

場所／東林院(京都市右京区・妙心寺内)、下鴨神社・糺の森(京都市左京区)

講師／西川玄房さん(東林院住職)

対象／町内在住で地球温暖化問題・省エネ対策に関心のある人

定員／13人(ただし、応募者多数の場合は抽選) 費用／1,000円 申込・

問合せ／8月5日(月)から16日(金)までに環境保全課へ。

いきがい大学

「南山城大水害の教訓に学ぶ」

久御山町教育委員会では、60歳以上の人を対象に「いきがい大学」を開催しています。8月22日に開催する「第4回いきがい大学」は、オープンキャンパスカレッジ(公開講座)として、どなたでも無料で参加できます。

今年は、昭和28年に発生した「南山城大水害」から60年の節目の年を迎え、

今回、「災害の記憶を風化させず、災害に対する備えと、防災意識を高める」ことを目的に開催します。

日時／8月22日(木) 午後1時45分～3時15分



場所／久御山町中央公民館

内容／「南山城大水害の教訓に学ぶ」講師／①井手町ふるさとガイド

②久御山町郷土史会副会長松村光朗さん

問合せ／社会教育課

おこしやす敬老会へ

皆さんの健康と長寿をお祝いして、敬老会を開催します。皆さんお誘い合わせのうえ、ぜひお越しください。

日時／9月3日(火) 午後1時30分から

場所／中央公民館 内容／第1部記念式典 第2部 漫才(サ・ぼんち)、大道芸(もりやす バンバンビガロ)、みんなで歌える懐かしい歌(音楽療法士)

※第2部の入場は、年齢の制限はありません。

※会場へは、送迎バスを運行します。詳しくは、広報くみやま9月1日号でお知らせします。

問合せ／長寿健康課

11月のサロン

町では、家にひきこもりがちでこころの健康に不安のある人を対象に、仲間と交流しながらゆっくりと過ごしていただくサロンを毎月開いています。お気軽にご参加ください。

日時／8月2日(金)・16日(金) 午前11時～午後2時 場所／中央公民館 内容／料理作り 問合せ／住民福祉課

献血

献血は、16歳～69歳(注)まで幅広い層にわたってできる、身近なボランティアです。本人確認ができるもの(運転免許証、健康保険証など)をご持参ください。

創業31年 まごころこめてお手伝い

京都ペット 葬儀社 年中無休

お迎え・個別火葬・納骨供養
日本ペットランド
京都府京都市伏見区向島庚申町42

075-601-0009



なお、海外旅行から帰国後4週間を経過しないなど、献血ができないことがありますが、ご了承ください。みなさまの積極的なご協力をお待ちしています。

(注) 16～17歳は200mlのみ可能。また、65歳以上の献血は、60～64歳の間に献血経験のある人に限ります。

日時／8月7日(水) 午前10時～正午 午後1時～3時15分 受付／イオン

久御山店 1階 憩いの広場 献血バスは従来どおり、イオン久御山店 南東側店内入口(クロスピアくみやま側)付近です。 問合せ／長寿健康課または京都府赤十字血液センター ☎075(631)0111

ひとり親家庭のためのいきいきふれあい事業

町母子寡婦会(さつき会)では、ひ

とり親家庭を対象にバスツアーをおこないません。

日時／9月8日(日) 午前8時～午後5時 **場所**／ユニバーサル・スタジオ・ジャパン **対象**／町内在住でひとり親家庭の親子 **定員**／先着50人 **費用**／親3,000円、子ども1,000円(幼児無料) **申込・問合せ**／8月23日(金)までに住民福祉課へ。

親子ニコニコ子育てサロン

久御山町社会福祉協議会では、子育て中の親子を対象に子育てサロンをおこないます。多数ご参加下さい。

日時／8月19日(月) 午前10時～正午 **内容**／毎年恒例！流しそうめん **場所**／中央公民館他 **対象**／就園前の親子(1歳以上) **持ち物**／着替え・お茶等 **参加費**／1組200円 **申込・問合せ**／8月2日(金)から8月16日(金)までに同協議会へ。



親子ニコニコおしゃべりサロン

久御山町社会福祉協議会では、子育てサロンとは別に、お茶を飲みながら気軽にしゃべりする「おしゃべりサロン」を実施します。

子育てのアドバイスやヒントがもらえます。ぜひ、ご参加下さい。

日時／8月5日(月) 午前10時～11時30分 **場所**／まちなの駅 クロスピア

みやま2階交流室&ロビー **対象**／就園前の子どもと保護者 **参加費**／200円／1組(お茶菓子代) **申込・問合せ**／同協議会へ

おもちゃ病院(おもちゃの修理)

動かなくなったおもちゃの修理をおこないます。

日時／8月17日(出) 午前10時～午後0時30分(修理の受付は午前11時30分頃迄) **場所**／久御山町中央公民館 **内容**／子どものおもちゃの修理 **修理費**／無料 ただし、部品交換が必要な場合は実費をいただきます。その他／ボランティアスタッフが修理しますが、修理が出来ない場合があります。 **申込・不要** 当日修理会場へお持ち下さい **問合せ**／同協議会へ。

※お願い：使わなくなった動くおもちゃを寄附してください。

自衛官などの募集

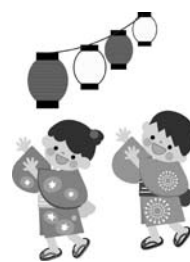
種目／①航空学生 ②一般曹候補生 ③自衛官候補生(男子・女子) **対象**／①高卒(見込含む) 21歳未満の人 ②③18歳以上27歳未満の人 **受付期間**／8月1日～9月6日 ※③男子においては通年 **受付・問合せ**／宇治地域事務所(宇治市広野町西裏100-30 コメビル2階) ☎0774(44)7139

陸上自衛隊大久保駐屯地 盆踊り大会

大久保駐屯地では、盆踊り大会を開

催します。盆踊り大会では、隊員による模擬店や音楽部と和太鼓部による演奏もあります。

日時／8月7日(水) 午後5時～8時30分 **場所**／大久保駐屯地(宇治市) **内容**／江州音頭・炭坑節等による盆踊り、模擬店 **問合せ**／大久保駐屯地広報室 ☎0774(44)0001 ※公共交通機関を利用してご来場ください。



危険物取扱者保安講習

消防法に基づき、危険物の取扱作業に従事している危険物取扱者は、原則として免状交付日または講習受講以後の最初の4月1日から3年以内(ここに、都道府県知事がおこなう危険物の取扱作業の保安に関する講習を受けなければなりません)。

※保安講習を受講しない場合は、危険物取扱者免状の返納を命ぜられる場合があります。

日時／10月9日(水) 午後1時30分～午後4時30分 **場所**／城陽市南部コミュニティセンター(城陽市富野東田部) **定員**／110人 **受付期間**／8月26日(月)～8月30日(金)の午前9時～午後4時30分(正午～午後1時までを除く)

申請書提出先／府危険物安全協会連合会(京都市上京区西洞院通下立売上ル) ☎075(415)0038 受講申請書は、府内各消防本部にあります。

問合せ／消防本部予防課

危険物取扱者試験

試験の種類／甲・乙・丙種全類 **試験日**／11月3日(日) **試験会場**／長浜ハイオ大学京都CAMPUS烏丸学舎(京都市) **願書受付**／書面申請(原則郵送) 8月28日(水)～9月6日(金)(締切日消印有効) **消防試験研究センター京都府支部**(〒602-8054 京都市上京区出水通油小路東入る 京都府庁西別館3階) **問合せ**／同センター ☎075(411)0095 願書は消防本部予防課にあります。 **電子申請**(24時間対応) 8月25日(日) 午前9時～9月3日(火)午後5時 消防試験研究センター電子申請室 **問合せ**／同センター専用電話(ナビダイヤル) ☎0570(07)1000 午前9時～午後5時(土日、祝日を除く)



児童扶養手当

ひとり親家庭や父または母が重度障害である家庭の児童を安定した環境で育て、その家庭の自立を促進するための制度です。

現在受給中の人(支給停止中の人も含む)には、8月中旬までに現況届を送付しますので提出してください。

対象／次のいずれかにあてはまる18

歳に達する日以後最初の3月31日までの児童、または20歳未満で中程度以上の障害のある児童。

①父母が離婚

②父または母が死亡

③父または母の生死が不明

④父または母が重度障害（障害年金の1級程度）

⑤1年以上、父または母から遺棄

⑥1年以上、父または母が法令により拘禁

⑦母が婚姻によらないで出産

⑧父または母がDV防止法により保護提出・問合せ／8月30日(金)までに、

手当証書と必要書類、印鑑をご持参のうえ、住民福祉課へ。郵送不可

特別児童扶養手当

身体や精神に中程度以上の障害のあるお子さんを、ご家庭で養育・介護している人に支給される制度です。現在、特別児童扶養手当の支給を受けている人（支給停止中の人も含む）には、8月中旬に所得状況届を送付しますので提出してください。

対象／20歳未満で、身体または精神に中程度以上の障害がある児童。ただし、児童が児童福祉施設に入所したときや、日本に住んでいないときなどは対象になりません。
提出・問合せ／8月12日(月)から9月10日(火)までに、手当証書と必要書類、印鑑をご持参のうえ、住民福祉課へ。郵送不可

父子家庭にも医療費助成

～母子家庭医療費助成からひとり親家庭医療費助成制度へ～

父子家庭の人は申請が必要

8月1日から、「母子家庭医療費助成制度」から「ひとり親家庭医療費助成制度」へ制度が変更され、父子家庭にも医療費の助成が拡大されます。

父子家庭に該当する人は、国保医療課へ申請してください。

なお現在、母子家庭医療費助成制度を受けられている人は、新たに申請する必要はありません。

また、助成の対象要件となる所得制限も変更されます。

対象／①母子家庭の児童等（高等学校卒業まで）とその扶養義務者、②父子家庭の児童等（高等学校卒業まで）とその扶養義務者

内容／保険診療の患者負担額を全額助成

認定日／認定日は、申請日です。

必要書類／印鑑、健康保険証、児童扶養手当認定通知書、課税証明書（平成25年1月1日時点で久御山町にお住まいの人は必要ありません）

申請・問合せ／国保医療課

▼所得制限額

扶養親族の数	扶養義務者の所得制限額
0	236万円未満
1	274万円未満
2	312万円未満
3	350万円未満
4	388万円未満
5	426万円未満

※各種控除を差し引いて計算します。

老人医療制度 医療費の自己負担分を公費負担

町では65歳～69歳の人で、次の条件に当てはまる場合、申請により医療費の自己負担分の一部を本人に代わって公費で負担する制度があります。

対象／①一人暮らしの人 ②老人世帯に属する人Ⅱ本人と60歳以上の人、18歳未満の人、心身の障害が中程度以上の人のみで構成されている世帯

後期高齢者医療制度 保険料支払い方法について

後期高齢者医療制度の保険料は、通常「年金からの引き落とし」（特別徴収）

③ねたきりの人 ④「①～③」以外の人Ⅱ本人と世帯の生計中心者が所得税非課税 ※所得制限がありますので、以上の条件に当てはまっていなくても対象外になる場合があります。
問合せ／国保医療課

救急・急患 24時間365日対応

地域医療支援病院／京都府災害拠点病院（地域災害医療センター）
京都府がん診療連携病院／京都府地域リハビリテーション支援センター

第二岡本総合病院

京都府宇治市神明石塚 54 番地の 14 ☎0774-44-4511(代表)

おかもと総合クリニック

京都府宇治市神明石塚 54 番地の 18 ☎0774-45-4110(代表)



大切にします
ここからだ やすらぎを
社会医療法人 岡本病院(財団)
http://www.okamoto-hp.or.jp

によりお支払いいただきますが、申請すること、口座振替によるお支払い（普通徴収）に変更することができます。
口座振替払いに変更するには、これまで金融機関の窓口で手続きをしていた必要がありましたが、7月からは、役場の窓口へキャッシュカードをお持ちいただくだけで、口座振替の登録ができる「ペイジー口座振替受付」が可能となり、金融機関での手続きが不要で、とても簡単になりました。

支払い方法の変更を国保医療課の窓口で申請いただくと、10月分の年金からのお支払い方法の変更手続きをおこないますが、申請時期により12月分以降の年金から変更させていただくことがありますのでご了承ください。

なお、ペイジー口座振替の利用できる金融機関は、京都銀行、京都信用金庫、京都中央信用金庫、ゆうちょ銀行です。一部ご利用できないキャッシュカードがあります。

問合せ／国保医療課

国民健康保険 限度額適用認定証等の交付申請

有効期限は7月31日

入院等の際に必要な国民健康保険の「限度額適用認定証」および「限度額適用・標準負担額減額認定証」は、7月31日が有効期限となっています。8月以降も必要となる人は、改めて交付申請が必要となります。

申込／国民健康保険証と印鑑を持参のうえ、国保医療課へ。

8月は「道路ふれあい月間」

8月は「道路ふれあい月間」、8月10日は「道の日」です。

私たちが日ごろ、通勤・通学や買い物などで利用している道路は、人や物資を運ぶ交通の場として重要です。

さらに、人々のふ



れあいを育むコミュニティ空間として、また、上下水道・ガスなどライフラインの収納スペースとしても重要な施設です。

しかし、あまりに身近すぎて、普段はその重要性を見過しがちです。

この機会に、あらためて道路の大切さについて考えてみてください。

問合せ／都市整備課



町総合体育大会剣道大会

日時／9月1日(日) 午前9時～ 場所／久御山町総合体育館 対象／町内在住または在勤・在学者および連盟登録者

試合方法／個人戦(小学生・中学生・高校生・一般の部) 参加費／小学生・中学生・高校生500円、一般1,000円 申込／8月9日(金)までに体育協会事務局(社会教育課内)または、町剣道連盟事務局(坂正義さん宅) 0774(41)6410へ。



ソフトテニス教室

ソフトテニスの競技の普及と技術向上の教室を開催します。

日時／9月5日から10月3日までの毎週木曜日(計6回) 午後7時～9時

場所／久御山中央公園庭球場 対象／町内在住または在勤の18歳以上の人口定員／20人(先着順) 参加費／2,000円 申込／8月2日(金)から23日(金)までに体育協会事務局(社会教育課内)へ。

ソフトバレーボール大会

日時／9月15日(日) 午前9時～ 場所／総合体育館 種目／①トリムの部(男女各2人) ②トリムの部(男女各2人)

35歳以上で合計年齢160歳以上) ③女性の部(女性4人) ④女性の部(女性4人35歳以上で合計年齢160歳以上) 募集／先着30チーム 参加費／1チーム 3,000円 申込／8月1日(木)から23日(金)までに体育協会事務局(社会教育課内)へ。



町の施設

総合体育館

申込は8月2日(金)午前9時から
【休館日】毎週水曜日
(祝日の場合は開館)

トレーニング機器の使用講習会&相談日

日時／8月4日(日)・18日(日)・25日(日)

午前10時～10時40分 8月6日(火)・22日(木)・26日(月) 午後7時～7時40分 ※いずれか一日選んでください。 対象 12歳以上の人(小学生を除く) 内容

／体育館のトレーニング機器の使用方法などを学び、機器を利用するために必要な講習会です。また、トレーニングプログラムなどをアドバイスします。 定員／各先着15人 費用／500円 (講習会受講済で相談だけの場合は、トレーニングルーム使用料のみ必要です)

ヨガストレッチ教室(夜間の部)

日時／9月12日から10月31日までの毎週木曜日(8回コース) 午後7時～8時 対象／15歳以上の人(中学生を除く)

講師／木場敦子さん 定員／先着35人 費用／2,800円



かんたんピラティス教室(後期)

日時／9月4日から10月23日までの毎週水曜日(8回コース) 午前10時30分～11時30分 対象／15歳以上の人(中学生を除く) 講師／新井美津子さん 定員／先着20人 費用／2,800円

ゆうホール

申込は8月2日(金)午前9時から
【休館日】毎週月曜日

【申込と費用】

各教室の参加申込は、来館または電話のうえ、参加者本人かその保護者などがおこなってください。定員になり次第、締め切ります。 費用は8月8日(木)までにゆうホール

窓口（午前9時～午後9時）へお支払いください。

費用の記載がない教室は無料です。

パソコン教室

▼これから始めるパソコン（エクセル編Ⅰ）

日時／8月17日(土)・18日(日)・24日(土)・25日(日)の4回コース 午前9時30分～11時30分 対象／町内在住または在勤で18歳以上の人 内容／エクセルの基礎からデータ入力・表作成・編集までを学習します。 定員／16人 費用／3,000円（テキスト代別途必要）

童謡を楽しむ会

日時／8月28日(水) 午前10時～11時30分 対象／町内在住または在勤で概ね50歳以上の人 内容／先生のピアノに合わせて、童謡などを楽しく歌います。 定員／60人（申込み不要。当日、直接お越しください。） 費用／資料代のみ必要です

大人ビデオ鑑賞教室

日時／8月21日(水) 午後1時30分～2時30分 対象／町内在住または在勤で18歳以上の人 内容／今月は「驚異の大自然」のビデオを鑑賞します。 定員／25人（申込み不要。当日、直接お越しください。）

漢字出直し塾

日時／8月2日(金)・23日(金) 午前10時～11時30分 対象／町内在住または在勤で18歳以上の人 内容／プリントを使った自習形式で、小学校で習う漢字からもう一度学び直します。 定員／30人（申込み不要。当日、直接お越しください。） 費用／100円

脳若返りプロジェクト

日時／8月29日(木) 午前10時～11時30分 対象／町内在住の概ね50歳以上の人 内容／楽しい学習プログラムで脳の若返りをはかります。 定員／30人（申込み不要。当日、直接お越しください。）

小学生（親子）科学教室

日時／8月11日(日) 午前9時～11時 対象／町内在住の小学生とその保護者。ただし1～3年生は保護者の同伴が必要です。 内容／太陽観察と高度計をつくります。 定員／10組

週末の星空観察会

日時／8月16日(金) 午後7時30分～8時30分 月と金星・土星を観察します。 31日(土) 午後7時30分～8時30分 土星と夏の星を観察します。（受付は当日の終了時間の30分前まで） 対象／星空

に興味のある人ならどなたでも参加できます。※小学生以下は保護者同伴でご参加ください。雨天・曇天の場合は中止です。

幼児からの物づくり教室

日時／8月18日(日) 午後2時～4時 対象／町内在住の幼児・小学校低学年児童とその保護者 内容／親子で「物づくり」を楽しみます。かんたんな工作を用意しています。 定員／10組

小・中学生のための囲碁教室

日時／8月31日(土) 午前9時30分～11時30分 対象／町内在住の小・中学生と保護者 内容／囲碁を基礎から楽しく学びます。 定員／20人

小学生将棋・オセロ大会

日時／8月10日(土) 将棋の部：午前9時30分～正午、オセロの部：午後1時30分～4時30分 対象／町内在住の小学生 内容／将棋・オセロの大会です。 定員／各24人

身近な野鳥観察会

日時／8月10日(土) 午後6時～8時 対象／町内在住の小学生以上の人。ただし1～2年生は保護者の同伴が必要です。 内容／宇治川堤防で「ツバメのねぐら入り」を観察します。 定員／20人

親子で工作教室

日時／①8月17日(土) 午前9時～正午、②18日(日) 午前9時～正午 ※①・②から選んでください。 対象／町内在住の小学生とその保護者 内容／木を使って便利な棚を作ります。（7月の小学生工作教室と同内容です） 定員／各8組 費用／子ども1人あたり400円

あいあいホール

【休館日】毎週日曜日・月曜日(第2日曜日を除く)・祝日

8

月の日曜開館は11日です。開館時間は、午前8時30分から午後5時です。（プレイルーム利用は、午前9時～午後4時）

地域であそぼう「ていそうのつるぎ」

今月はクロスピアくみやまで「つどいのひろば」を開催します。8月は1回だけの開催です。

日時／8月2日(金) 午前9時30分～11時30分 場所／クロスピアくみやま

親子ひろば

日時／8月9日(金)・23日(金) 午前9時30分～11時30分 場所／地域福祉センター2階視聴覚室



中学生・高校生との交流会

久御山中学生・久御山高校生と就学前の乳幼児とその保護者が、一緒に遊びふれあう交流会です。

日時／中学生：8月6日(火)・7日(水)、高校生：8月8日(木)・9日(金)いずれも午前10時～11時30分



8月のお誕生会

あいあいホールでは、毎月その月に生まれたお友だちのお誕生会を開いています。みなでお祝いしましょう。写真入りの誕生カードをプレゼントします。28日(水)までに申し込んでください。

日時／8月30日(金) 午前11時20分～

中央公民館

申込は8月2日(金) 午前9時から
※申込の少ない教室は、開催を中止または延期することがあります。

【休館日】毎週水曜日

久御山歴史講座

「東一口ふるさとを学ぶ会」と共催で歴史講座を開催します。

蓮の生け花講習会

巨椋池産の蓮で生け花をします。

日時／8月11日(日) 午前8時～10時

(現地集合・解散) 場所／東一口山

田家 対象／町内在住・在勤で18歳以上の 講師／内田洋子さん 定員／12人(先着順) 費用／2,000円(蓮のおにぎり付です) 持ち物／ハサミ、ゴム手袋、エプロン 申込／8月9日(金)までに同公民館へ

蓮の講演会

むかし、巨椋池に自生していた蓮の講話と山田家住宅を見学します。

日時／8月11日(日) 午前10時～11時30分 演題／巨椋池の蓮 場所／東一口山田家 対象／町内在住または在勤で18歳以上の人 講師／前京都府立植物園園長 金子明雄さん 定員／50人(先着順) 費用／1,000円 持ち物／飲み物、筆記用具 申込／8月9日(金)までに同公民館へ

※講演会は、中央公民館からバスを運行します。ご利用の人は受付時に申し出てください。



荒見苑

申込は8月2日(金) 午前9時から
【休館日】毎週土曜日 午前11時30分から、日曜日、祝日

ビーズを使ったクラフト教室

町では、高齢者を対象にビーズを使って装飾品を作るクラフト教室を開きます。

相談

日時／8月13日(火) 午後1時30分～3時30分 対象／町内在住、60歳以上の人 定員／15人 費用／500円 申込／8月2日(金)から同苑へ。電話可

【弁護士無料法律相談】

町社会福祉協議会では、町在住または勤務の人のための弁護士無料相談をおこないます。

8月15日(木) 午後1時～3時30分

地域福祉センター 先着6人(要予約) 【司法書士無料法律相談】

町社会福祉協議会では、町在住または勤務の人の金銭トラブル・相続・贈与・不動産の売買・登記・多重債務などについて司法書士無料法律相談をおこないます。

8月15日(木) 午後1時～3時30分

地域福祉センター 先着6人(要予約) 【消費生活相談】

消費生活に関する相談・助言

毎週水曜日 午前10時～午後4時 役場2階会議室22

【行政・人権擁護相談】

行政相談は、国の仕事についての要望や苦情の相談。人権擁護相談は、差別やいじめなどの人権に関する相談

8月13日(火) 午前10時～午後3時

役場1階相談室1

【教育相談】

学校に行きにくい、いじめ、性格、

行動、しつけ、心や体の発育、学習などの相談

毎週金曜日(予約制) ゆうホール2階教育相談室 ※火曜日から金曜日の午前10時から午後5時の間にお電話ください。 ☎0774(46)5640

【すこやか養育相談】

保育所では子育てについてのいろいろな相談を受け付けています。

8月15日(木) 午後1時～4時 佐山・御牧・宮ノ後保育所 ※電話でのご相談は毎週木曜日の午前11時から午後4時までお受けします。

【女性のための相談】

女性の子育てや介護、家庭の問題、仕事、対人関係などの相談

8月13日(火)、27日(火)いずれも午前10時～午後1時 ※面談・電話相談ともに前日までに総務課に申込を。定員に満たない場合は当日も受け付けます。

【心配ごと相談】(町社会福祉協議会)

8月8日(木)・22日(木) 午後1時～4時

地域福祉センター 【ふれあいテレホン相談】(町社会福祉協議会) 電話によるいろいろな悩みごとと相談。

相談専用電話：075(631)3421 相談時間は午前8時30分～午後5時

【これからのこと相談】(町社会福祉協議会)

8月8日(木) 午後1時～4時

地域福祉センター※電話相談もあり

柔道整復師(整骨院・接骨院)の正しいかかり方

健康保険が使えるケース、使えないケース

近年、柔道整復師(整骨院・接骨院)にかかる人が増えています。これらの施術には、健康保険が使えるものと使えないもの(全額自己負担)があります。

整骨院・接骨院の看板に「保険取扱い」とあるのは、「健康保険でかかれる負傷のみ保険扱います」という意味です。

健康保険が使えないケースで保険証を使用された場合は、後から保険適用が取り消しとなり、全額自己負担となる必要がありますので注意してください。

★健康保険が使える場合(年齢等により3割〜1割の負担)

- ・急性または亜急性の外傷性のねん挫・打撲・挫傷(肉離れなど)
- ・骨折・脱臼(応急手当の場合を除き、医師の施術同意書が必要です。)

★健康保険が使えない場合(全額自己負担)

- ・医師の施術同意書のない骨折・脱臼の施術
- ・疲労や年齢からくる肩こりや腰痛、体調不良など
- ・スポーツが原因による筋肉疲労
- ・過去に負傷して治った部位の痛み(古傷)
- ・神経痛・リウマチ・関節炎・ヘルニアなどの病気が原因の痛み
- ・慰安目的・あんま・マッサージ代わりの利用
- ・脳疾患後遺症などの慢性的症状

受診するときの注意

- ・負傷の原因を正しく伝えましょう
- ・負傷原因が労働災害・通勤災害に



健康保険が使えないケースは全額自己負担

・施術が長期にわたる場合は、医師の診断を受けましょう

長い間施術を受けても痛みが続く場合は、けがではなく、病気などによる内科的要因も考えられますので、病院等で受診しましょう。

治療内容についてお尋ねすることがあります

健康保険を使って柔道整復師の施術を受けた場合は、後日、施術日や施術内容などについてお尋ねすることがあります。施術の記録や領収書などは大切に保管しておいてください。

※領収書は、医療費控除を受けるときにも必要になります。

問合せ／国保医療課



子宮頸がん予防ワクチン

積極的な接種勧奨の差し控えについて

本町では、平成25年4月1日から、小学校6年生から高校1年生相当の女子を対象に、子宮頸がん予防ワクチンの定期接種を実施しています。

しかし、平成25年6月14日に厚生労働省より、子宮頸がん予防ワクチンにおいて、ワクチンとの因果関係を否定できない持続的な疼痛がワクチン接種後に特異的にみられたことから、副反応の発生頻度等がより明らかになるまでの間、子宮頸がん予防ワクチンの定期接種を積極的に勧奨しないよう勧告がありました。

このことを受け、本町でも接種の対象者またはその保護者への積極的な勧奨を差し控えることにしました。

なお、対象者のうち接種を希望する人は、今まで通り定期予防接種として受けることができます。

問合せ／長寿健康課

夏の交通事故防止府民運動

7月21日～8月20日

スローガン 京の夏 さわやか マナーで事故防止

運動の重点 ①子どもと高齢者の交通事故防止 ②自転車の安全な利用の促進③シートベルト・チャイルドシート正しい着用・使用の徹底 ④悪質・危険運転の追放



笑顔
を
キャッチ!

1歳8か月児健診(7月19日)で
見つけたかわいい笑顔です。



母 子 保 健

健診名など	日(曜)	受付時間	対象	内容
離乳食教室	1日(木)	午前10時 ～10時15分	3～10か月児の 保護者	離乳食の指導、作り方の実 習と試食(初期・中期・後期)
10か月児健診	19日(月)	午後1時20分 ～1時50分	平成24年9月生まれ	医師による健康診査 離乳・保育・栄養などの指導
3～4か月児健診	20日(火)	午後1時20分 ～2時00分	平成25年4月生まれ	医師による健康診査、離乳・ 保育・栄養などの指導、ブッ クスタート
乳幼児相談	21日(水)	午前9時30分 ～10時30分	乳幼児	発達・育児・栄養などの相談
1歳8か月児健診	23日(金)	午後1時20分 ～1時40分	平成23年11月生まれ	医師、歯科医師による健康 診査、身体的・精神的な発 達指導
パパ&ママ教室 (第1回)	28日(水)	午後1時 ～1時15分	妊婦と夫	妊娠中の過ごし方、プレママ 体操、交流会
3歳児健診	30日(金)	午後1時20分 ～2時00分	平成22年1月生まれ	医師、歯科医師による健康 診査、身体的・精神的な発 達指導

会場は、保健センターです。母子手帳・健康手帳をお持ちの人は、必ずご持参ください。
問合せ／長寿健康課

これからママになる人へ

胎児の発育や妊娠中の母体の健康のためにも、毎日の食事をちよつと見直してみましよう。

つわりがひどいときには、無理せず、食べられる時に少しずつ食べましよう。(妊娠婦のための食生活指針Ⅱ平成18年厚生労働省より一部抜粋)

●妊娠前から健康なからだづくりを
妊娠前にやせすぎ、肥満はありませんか。健康な子どもを生み育てるためには、妊娠前からバランスのよい食事と適正な体重を目指しましよう。

●「主食」を中心にエネルギーをしつかりと

妊娠期・授乳期は食事のバランスや活動量に気を配り、食事量を調節しましよう。また、体重の変化も確認しましよう。

●不足しがちなビタミン・ミネラルを「副菜」でたっぷりと

緑黄色野菜を積極的に食べて葉酸などを摂取しましよう。

健康くみやま21
シリーズ

「主食、主菜、副菜の料理を組み合わせる」といった食事バランスや、朝ごはんを食べることなど、それぞれの世代で特に気を付けたことがあります。今月から数回に分けて世代ごとに掲載します。



それぞれの世代で気をつけること①

●からだづくりの基礎となる「主菜」は適量を

肉・魚・卵・大豆料理をバランスよくとりましよう。赤身の肉や魚などを上手に取り入れて、貧血を防ぎましよう。ただし、妊娠初期にはビタミンAの過剰摂取に気をつけましよう。

●牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせ、カルシウムを十分に

妊娠期・授乳期には、必要とされる量のカルシウムが摂取できるように、偏りのない食習慣を確立しましよう。

●妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に

望ましい体重増加量は、妊娠前の体型によっても異なります。

●母乳育児も、バランスのよい食生活の中で

母乳育児は、お母さんにも赤ちゃんにも最良の方法です。バランスのよい食生活で、母乳育児を続けましよう。

気軽なスポーツで、爽やかな汗

スポーツに親しむ日



7月6日、総合体育館で「スポーツに親しむ日」がおこなわれ、約100人の参加者たちが体を動かして爽やかな汗を流しました。スポーツの楽しさを感じ、健康づくりをと、昨年から開催しているもので、この日は、ビーチバレーボールやドッチビーなど、子どもや高齢者でも参加しやすいユニークなスポーツや、体力年齢の測定など約10種目がおこなわれました。体力年齢測定では、腹筋測定をするお父さんに子どもたちの声援が寄せられていました。



毎日、ちゃんと歯を磨くよ 歯のひろば

7月6日、保健センターで宇治久世歯科医師会との共催で「歯のひろば」がおこなわれました。

歯科医師による健診に、中には泣き出す子どももいましたが、歯科衛生士から大きな歯の見本をみながらのブラッシング指導を受けると、「むし歯にならないようにちゃんと毎日歯を磨くよ」と元気に約束していました。

また、町食生活改善推進員協議会「久味の会」が、歯にやさしい、砂糖を控えた「チーズドロップクッキー」などをプレゼントしました。

猛暑でも元気いっぱい水遊び

親子ニコニコ子育てサロン

中央公民館の中庭交流広場で、7月8日、子育て中の親子を対象に「親子ニコニコ子育てサロン」（町社会福祉協議会主催）が開かれました。

サロンは、同じ年代の子どもを持つお母さん同士の友達づくりと、リフレッシュを図ろうというもの。子どもたちもすぐに仲良くなり、猛暑の中でも元気いっぱい！ ジョウロや水鉄砲など水遊びに夢中でした。

プールで遊んだあと、冷たいかき氷をほおばり、初めての食感に驚く顔や大喜びの顔など、楽しさがあふれていました。



お誕生



おめでとうございます

地区名 出生児

父・母

島田 黒川 結生 誠・友美

森 南 知希 泰一・祐子

野村 井上 陽葵 学・真由子

佐古 森 美結 拓朗・綾子

林 鈴木 創介 廉明・有珠

采野 祐規 英樹・貴代子

足立 心海 栄作・望

辻元 蓮翔 翔・萌々

田井 岡本 優人 和巳・恵理

栄 福田 愛美 卓也・影子

// 長谷川 朔也 博也・涼子

平成 25 年 6 月 15 日から 7 月 14 日までの受付分（敬称略）



大道芸や体操などで交流 荒見苑七夕まつり

7月1日、恒例の荒見苑七夕まつりが、老人福祉センター荒見苑でおこなわれました。七夕まつりは、季節の行事をととして交流と健康維持・増進を図ろうと、毎年開催しています。

この日は、約70人が参加。午前中は南京玉すだれや皿回しなどの大道芸があり、参加者の体験も。昼食のあと、午後からは、カラオケやいきいき体操(=写真)などで、笑ったり、歌ったり、体を動かしたりして楽しいひと時を過ごしました。

伝統行事でつながりを あそびの広場

若いお母さんたちのつながりと日本の伝統行事を身近にと、民生児童委員協議会では、7月5日、ゆうホールで七夕飾りなど「あそびの広場」を開催しました。

この日は、14組31人の親子づれなどが参加。用意した笹に七夕の飾りつけをした後、みんなで歌や体操などで交流しました。参加したお母さんは「子どもも伝統行事に興味がわいてくるし、みんなとつながりができます」と、話してくれました。同協議会では、このほか、お月見会、クリスマス、節分の行事も計画しています。



土割祭りで五穀豊穡を祈願 玉田神社

7月7日、森の玉田神社で雨乞いと五穀豊穡を祈願する土割祭りで、熱湯に笹を浸して勢いよく振りまく湯神楽の神事が執りおこなわれました。

土割祭は、江戸中期に大干ばつと疫病が発生した際、当時の淀藩主が玉田神社と大藤神社に参拝した7日目に大雨が降ったという故事に由来しています。湯神楽の神事では、巫女が神楽を奉納したあと、熱湯が入った大釜に笹を浸して勢いよく何度も境内に降り注ぐと、参列者は神妙な面持ちで家内安全などを祈願していました。

わがやのアイドル



采香、たくさんさんの愛を感じながら素敵な女性に育ってね。

藤村 采香ちゃん
(11か月)



平岡 さな・まほ・りょうあ
紗奈・真歩・凌空ちゃん

(3歳・7か月・5歳)

人に優しく大きく元気に真っすぐ育ってください。😊



岡井 あこ
杏瑚ちゃん

(3歳)

お友達だけでなく、ママたちにも社交的でおしゃべり大好きな娘さんです♥

健康食品の送り付けに注意を

健康食品を押し売りされる被害が近隣で発生しています。

手口は、「以前にあなたが注文した健康食品を送ります」と、電話がかかってくることから始まっています。

注文をしたことがないのに「注文を録音している」とか、「受注

生産なのでキャンセルできない」など事実でないことを告げて消費者を困惑させています。

また、新たな手口で、いきなり「損害賠償請求書」なるものを送りつけてくることもありました。

高齢者を狙ってくる場合が多いようですので、皆さんの注意をお願い

します。また、被害に遭わなかった場合でも情報提供を消費生活相談窓口をお願いします。

トラブルに巻きこまれたら、1人で悩まず、京都府消費生活安全センター ☎ 075(671)0004、京都府山城広域振興局商工観光室 ☎ 0774(21)2103、または久御山町産業課へご相談ください。



農作物被害を防ぐため 空気銃による 鳥獣の捕獲



町では農作物への被害防止のため、宇

農作物被害を防ぐため、空気銃による鳥獣の捕獲を行っています。安全面には十分注意しておこないますが、ご理解とご協力をお願いします。

2階に上がるのは…と、思っていました。今後、どこにこのロビーを使っているか、さらに皆さんの事業が向上していきます。

まちの駅クロスピアくみやまは、「ものづくりのまち久御山」を内外に向け、情報発信するために建てられたシンボル施設です。今号では、隠れたスポット「2階の産業ロビー」を紹介します。

商談・交流などお気軽に

2階産業ロビー



明るい空間の2階産業ロビー。自由に使える、料金も無料

町内企業で、展示に関しての相談などのお問合せは、気軽に事務所までお願いします。

れることを願っています。また、2階には、久御山町内の企業による製品展示コーナーや、見て・触れる展示品も置いてあります。

治験友会に委託をし、空気銃による鳥獣の捕獲をおこないます。安全面には十分注意しておこないますが、ご理解とご協力をお願いします。

日時／8月1日～31日 午前6時頃～

正午 場所／佐山地区（木津川堤防沿い）

問合せ／産業課

「海のもしもしは118番」へ

マリレジャーの事故防止を

マリレジャーシーズンに入り、海へ遊びに行く機会も増えてきます。

自然に触れ、親しむことはとても楽しいものですが、その一方で、水の事故も後を絶ちません。

舞鶴海上保安署管内では、近年レジャー中の海での事故が多発しています。事故を防ぐため、**疲れている**

とき、**飲酒したときは**、絶対に海に入らないでください。疲労・飲酒での遊泳は非常に危険です。自分の命は自分で守りましょう。

また、プレジャーボートなどで遊ぶ人は、**ライフジャケットの着用**



防水パックに入れた携帯電話の携帯をお願いします。

保護者をお願いですが、**お子さんには、なるべく目立つ色（原色の明るい色）の水着を着用させ、目を離さないようにしてください。**

事故が発生したときや事故を発見したときは、迷わず・素早く「118番」へ。 **問合せ／舞鶴海上保安部 ☎ 0773(76)4120**

燃やすごみ	
月・木	佐古、新開地、佐山、粕池、双栗、市田、鈴間、田井、荒見、下津屋、下津屋サンハイツ、島田、東島田、森、坊之池、野村、村東
火・金	松陽台、サントウン佐山、佐山サンハイツ、栄1.2丁目、栄3.4丁目、ハイツ西宇治、清水、林、西武西林、ミサワ林、大橋辺、北川顔、藤和田、近協パレス、中島、西一口、東一口、相島、下津屋団地、東佐山団地、久御山団地（17棟～29棟前のごみ集積所）
水・金	久御山団地（3棟～5棟、7棟、10棟～14棟、34棟～41棟、43棟～44棟前のごみ集積所）

燃やさないごみ	
月	松陽台、サントウン佐山、佐山サンハイツ、大橋辺、北川顔、藤和田、近協パレス、中島、西一口、東一口、相島
火	佐古、新開地、佐山、粕池、双栗、市田、鈴間
水	東佐山団地、久御山団地
木	栄1.2丁目、栄3.4丁目、清水、ハイツ西宇治、林、西武西林、ミサワ林
金	田井、荒見、下津屋、下津屋サンハイツ、下津屋団地、島田、東島田、坊之池、森、野村、村東

リサイクルごみ	
缶 ペットボトル 紙 パ ッ ク	び ん 類 発泡食品トレー 発泡スチロール
7日 （第1水曜日）	14日 （第2水曜日）
21日 （第3水曜日）	28日 （第4水曜日）

使用済み天ぷら油
14日（第2水曜日）
※指定の場所に、油の入っていた容器等に入れて出してください。

し尿	くみもれの場合は、必ず収集口から確認のうえ、翌日（翌日が土曜日・日曜日・祝日の場合はその翌日）に、城南衛生管理組合 ☎ 075-(631)-5171 へ連絡してください。		
8月23日（金）	藤和田・島田・東島田・東一口（国道1号以東）・森（国道1号以東）・森村東（国道1号以東）・野村・野村村東・佐山・新開地・佐古・清水・林・市田・田井・荒見・下津屋	8月26日（月）	北川顔（府道以東）・坊之池・森（国道1号以西）・森村東（国道1号以西）・西一口・中島・相島
		8月5日（月） 8月29日（木）	東一口（国道1号以西）
		8月2日（金） 8月28日（水）	大橋辺・北川顔（府道以西）

町公共機関電話番号等

久御山町役場（代表）

☎ 075 (631) 6111/0774 (45) 0001 FAX 075 (632) 1899

課別ダイヤルイン等

総務課 ☎ 631-9991/45-3922
✉ somu@town.kumiyama.lg.jp
FAX 075(632) 1899

行財政課 ☎ 631-9992/45-3924
✉ gyoza@town.kumiyama.lg.jp
FAX 075(632) 1899

税務課 ☎ 631-9926/45-3908
✉ zeimu@town.kumiyama.lg.jp
FAX 075(632) 5933

住民福祉課 ☎ 631-9902/45-3902
✉ jumin@town.kumiyama.lg.jp
FAX 075(632) 5933

長寿健康課 ☎ 631-9903/45-3904
✉ choju@town.kumiyama.lg.jp
FAX 075(632) 5933

国保医療課 ☎ 631-9913/45-3906
✉ kokuho@town.kumiyama.lg.jp
FAX 075(632) 5933

環境保全課 ☎ 631-9917/45-3907
✉ kankyo@town.kumiyama.lg.jp
FAX 075(632) 5558

都市整備課 ☎ 631-9961/45-3912
✉ toshi@town.kumiyama.lg.jp
FAX 075(631) 6149

産業課 ☎ 631-9964/45-3914
✉ sangyo@town.kumiyama.lg.jp
FAX 075(631) 6149

上下水道課 ☎ 631-9987/45-3919
✉ suido@town.kumiyama.lg.jp
FAX 0774(46) 0086

学校教育課 ☎ 631-9974/45-3917
✉ gakkyo@town.kumiyama.lg.jp
FAX 075(631) 6129

社会教育課 ☎ 631-9980/45-3918
✉ shakyo@town.kumiyama.lg.jp
FAX 075(631) 6129

議会事務局 ☎ 631-9996/45-0105
✉ gikai@town.kumiyama.lg.jp
FAX 075(632) 3000

会計課 ☎ 631-9932/45-3909
✉ kaikei@town.kumiyama.lg.jp
FAX 075(632) 1899

消防本部 ☎ 631-1515
✉ shobo@town.kumiyama.lg.jp
FAX 075(632) 5382

図書館 ☎ 0774(45) 0003
✉ toshokan@town.kumiyama.lg.jp
FAX 0774(46) 5690

まちの駅クロスピアくみやま
☎ 075(632) 2300 FAX 075(632) 2001

あいあいホール
☎ 0774(41) 2263 FAX 0774(41) 2283

荒見苑
☎ 0774(44) 3405 FAX 0774(44) 7801

いきいきホール
☎ 0774(41) 3466 FAX 0774(44) 1199

体育協会（総合体育館内）
☎ 0774(44) 2205 FAX 0774(44) 2203

社会福祉協議会
☎ 075(631) 0022 FAX 075(632) 3001

ゆうホール
☎ 0774(45) 0002 FAX 0774(46) 5610

総合体育館
☎ 0774(44) 3700 FAX 0774(44) 2203

中央公民館
☎ 075(631) 1000 FAX 075(632) 0031

御牧保育所 ☎・FAX 075(631) 2475

佐山保育所 ☎・FAX 0774(43) 2970

宮ノ後保育所 ☎・FAX 0774(43) 4906

御牧幼稚園 ☎・FAX 075(631) 4531

佐山幼稚園 ☎・FAX 0774(43) 8644

東角幼稚園 ☎・FAX 0774(44) 4966

7月1日現在 久御山町の人口 16,565人（男8,228人、女8,337人）世帯数 6,771

編集 特集 テスク

▼平年より10日以上早く梅雨が明けた今年の夏は長くなりそう。心配されるのが熱中症。こまめに水分補給し、気温の高い日は無理に節電せずに適度にエアコンを使用して暑

さを避けましょう。▼今号から紙面構成が変わっています。「みんなの広場」は紙面後半に掲載し、「わがやのアイドル」も移しました。

皆さんに親しまれる広報誌を目指しています。楽しい話題、お気軽にご連絡ください。



夏の光を受けてつやつやに輝く濃紺のナスは、夏野菜の代表格といえます。原産地はインドで、仏教の伝来と同じころに日本に伝わったと言われています。

「一富士 二鷹 三茄子」、「親の意見となすびの花は千に一つの無駄も無し」など、多くのことわざがあり、煮ても、焼いても、揚げても、漬けてもよい万能野菜で、私たちの食卓にすっかりなじんでいます。

久御山町では、相島や坊之池、西一口、下津屋など広く栽培されています。品種は



つやつやな濃紺、夏野菜の代表格

ナス

町内では、京の伝統野菜の淀大根をはじめ、九条ネギやホウレンソウ、小松菜など豊富な種類の野菜が生産されています。そんな久御山のとれとれ野菜の魅力をも、農産物直売所運営協議会のご協力でお届けします。

「千両2号」などの中長型が主流ですが、最近では、数量は少ないものの、糖度が高く、甘く、サラサラや刺身など生でも食べられるこだわりの逸品も栽培・出荷されています。

収穫時期は、ハウスでは4月末頃から7月初め、露地ものは6月初めから10月末頃まで。畑では真夏の太陽を受けてつやつやかなナスがグングン大きくなっています。ヘタの部分にトゲが生えており、新鮮なものほど鋭く、鮮度を見分ける方法になります。トゲで怪我をすることもあるので注意を。

今年は、5月までの低温や、その後の雨不足で生育が心配されましたが、その後、暑さが増すにつれて順調に育ってきているとのこと。甘さののったみずみずしいナスは、まさに今が旬。ぜひ味わっていただきたい久御山の夏野菜です。



ヘルシークッキング vol.175 和風ラタトゥイユ



●材料 (4人分)

トマト (中) 2個
玉ねぎ (中) 1個
かぼちゃ 1/8個
オクラ 10本

ナス 1本
昆布 (1cm×10cm) 1枚
かつお節 2パック (3g)
しょうゆ 大さじ 1/2

エネルギー 79キロカロリー／1人分
塩分 0.4グラム

作り方

- ① トマトはざく切り、玉ねぎは1cm幅、かぼちゃ、ナスは一口大、オクラは半分に切っておく。昆布はキッチンばさみで細く切る。
- ② 鍋にトマト、玉ねぎ、かぼちゃ、ナス、オクラの順に入れ、ところどころに昆布を入れる。
- ③ ふたをして弱火にかける。
- ④ 野菜から水分が出てきて、全体に柔らかく煮えたら、かつお節としょうゆを入れ、ひと混ぜしたら出来上がり。

「くみやまとれとれ野菜直送便」で紹介しましたナスやトマト、オクラなどの夏野菜を使った「和風ラタトゥイユ」です。

ラタトゥイユは、フランス南部名物の野菜の煮込み料理。トマトやナス、オクラなどの夏野菜をたっぷり使っています。

油を使わずに野菜の水分だけで蒸し煮にすることで、大幅にカロリーダウンできます。また、水も加えていないので、野菜のおいしさを最大限に引き出し、調味料も最小限に抑えられます。

長寿健康課