

くみやま

平成26年

6/1

No.904

昔ながらの紙芝居に夢中

「こどもの読書週間」の図書館行事として5月10日、ゆうホールで昔ながらの紙芝居の上演があり、子どもたちなど80人以上の観客で大盛況でした。「あおくま」こと、小笠原優さん(城陽市)が「怪人伝説」や、子どもが考えた「桃太郎」などを、軽妙な話術とアナログ画面の紙芝居で熱演。子どもたちは夢中になって聞き入っていました。

主な内容

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| ■ 雙栗神社拜殿など国の登録有形文化財に・・・② | ■ 食生活と運動でストップ!生活習慣病・・・⑩ |
| ■ 大切な水をいつでも安心して飲んでいただくために・・・④ | ■ 風しんまたは麻しん風しん混合予防接種の費用助成・・・⑱ |
| ■ 図書館コーナー・・・⑧ | ■ みんなの広場・・・⑳ |
| ■ インフォメーション・・・⑨ | ■ 危険物安全週間6月8日～14日・・・㉔ |

雙栗神社拜殿など国の登録有形文化財に



①



③



②



⑤



④

■ 国の歴史的景観に寄与している建造物として、佐山の雙栗神社拜殿や石鳥居などが4月25日、国の登録有形文化財（建造物）になりました。町内の登録有形文化財は、東一丁の旧山田家住宅（平成22年登録）に次いで、2例目です。

■ 本殿は明應3年（1494）の建立とされ、国の重要文化財に指定されています。今回、登録されたのは、雙栗神社の拜殿（1棟）と本殿門（1棟）、玉垣（2棟）、石鳥居（1基）です。

■ 雙栗神社拜殿 写真①

■ 本殿の前に建つ入母屋造、棧瓦葺の建物です。中央間を土間にして通り抜けの馬道にした割拝殿で、開放的な印象。天明5年（1785）の建立と考えられています。

■ 雙栗神社本殿門 写真②③

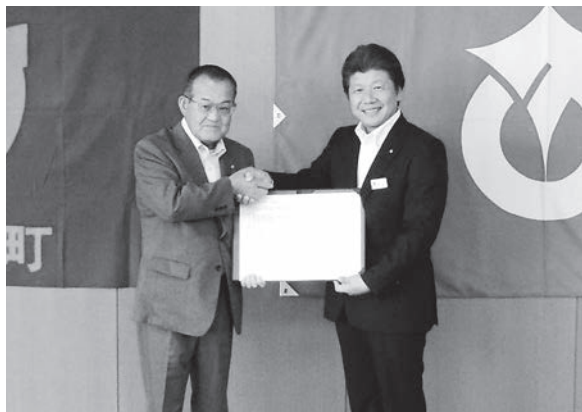
■ 本殿の前正面に左右に玉垣を廻らせ、妻入り、切妻造、棧瓦葺の建物。木部は朱塗りで虹梁、木鼻、臺股などは極彩色が施され、江戸後期の建物と推定されています。

■ 雙栗神社玉垣 写真④

■ 本殿周りの神域を囲す玉垣です。本殿門両脇から折れ曲がり、総延長は44㍍。本殿門に合わせて江戸後期に作られたものと推定され、昭和36年に倒壊し、改修されています。

■ 雙栗神社石鳥居 写真⑤

■ 境内の西端にあり、古社の入り口にふさわしい雄大さを持っています。花崗岩を用い、柱間5・5㍍、高さ6・5㍍の大型の石鳥居です。元禄15年（1702）の建立とされています。



応援協定に署名した後、握手を交わす松原町長(左)と信貴町長

岐阜県岐南町と災害時相互応援協定を締結

地震や水害など大規模な災害時に、自治体間で支え合う「災害時相互応援協定」を、5月16日、岐阜県岐南町と締結しました。

大規模災害時には、近隣の市町村は同時に被災する恐れがあるため、遠隔地の市町村が、被災地側の市町村の要請に応じて相互に支えあう制度で、遠隔地との協定締結は久御山町では初めてです。

岐南町は、岐阜県南部のなだらかな平坦地に位置し、面積は79平方km、人口約24,000人のまちです。

協定した応援内容は、災害時の▽応急対策、復旧に必要な職員の派遣▽食

糧・飲料水、生活必需品の提供▽救援・救助活動に必要な資機材の提供などで

す。災害時に、応援を受けようとする町は、速やかに電話などで要請し、通信途絶などで要請できないときは、自主的に応援することとしています。

5月16日の締結式には、岐南町から松原秀安町長や小島英雄議長らが来庁。信貴康孝町長と協定書を締結。信貴町長は「今回の締結は、住民にとっても心強く、安心・安全につながることを確信しています。災害時にしっかりと連携ができるよう交流していきたい」と、あいさつで力を込めました。

洪水に備え、水防工法など習熟

本格的な雨のシーズンを控え、5月10日、「淀川・木津川水防事務組合」(久御山町、京都市、宇治市、城陽市、八幡市で構成)の水防訓練が、木津川河川敷運動広場で行われました。

宇治川・木津川流域の水防体制の強化と住民の生命・財産を守るため、構成市町の消防団や水防団、防災関係機関の連携強化と水防工法の習得練習を図るもので、毎年この時期に実施されています。

久御山町から団長以下35人の消防団員(うち女性消防団員5人)のほか、流

淀川・木津川水防事務組合



杭打ち積み土のう工に取り組む消防団員

域消防団や京都府警、陸上自衛隊など総勢2000人が参加しました。

この日の訓練は、京都府南部で強い雨が降り続き、河川の水位が急激に上昇して洪水の恐れがあるとの想定で開

始。積み土のう工や杭打ち積み土のう工などの水防工法や、関係機関との連携訓練が行われ、いざというときに備え、緊迫した状況の中で工法などの習熟に汗を流しました。



講師の話に熱心に耳を傾ける参加者

家庭でできる 温暖化防止を学ぶ

省エネ対策学習会

家庭で取り組むことができる省エネ対策を学ぶため、5月16日、ふれあい交流館ゆうホールで「省エネ対策学習会」が開かれました。

(有)ひのでやエコライフ研究所の鈴木靖文さんが、「家庭でできる地球温暖化防止について」をテーマに講演。自動車や電化製品に関わる温暖化対策について分かりやすく説明があり、約40人の参加者は、熱心に耳を傾けていました。

最後に、参加者に緑のカーテンとして人気のゴーヤの苗がプレゼントされました。

大切な水をいつでも安心して飲んでいただくために…

佐古浄水場を「誌上見学」

6月1日から7日「水道週間」

私たちが生きていく上でなくてはならない大切な水。水道の蛇口をひねれば、いつでも簡単にきれいな水が出てきます。ふだん何気なく水道水を使っていますが、川や井戸の水を、きれいで安全な飲料水にして、家庭や学校、企業などに届けられるまでには、幾つもの工程を経ています。6月1日から7日は「水道週間」です。この機会に、どのようにして久御山町の水道水が届けられているのか、誌上で佐古浄水場を見学してみましょう。



ろ過機から出る“できたて”の水道水を試飲



佐古浄水場を見学して、水道水ができる仕組みを勉強する御牧小学校4年生(5月21日)

浄水場は「水の工場」



水道水のもとなる水を「原水」と言います。久御山町の水道水は、地下水と天ヶ瀬ダムに貯められた水を原水としています。

原水は、きれいに見えていても、細かい砂やごみ、細菌などが混ざっていたり、毎日の生活で使われた洗剤や油などが混ざって汚れてしまうこともあります。

これらの原水を、きれいで安全な飲料水にする「工場」が浄水場です。

天ヶ瀬ダムから取水した水は京都府の宇治浄水場(宇治市下居)で飲料水にして、久御山町市田の北浦配水場と佐古浄水場に送られてきています。

ここでは、久御山町内で地下から汲み上げた水がどのようにしてきれいで安全な飲料水となって、家庭などへ届けられているのか、ご説明します。

① 深井戸から原水汲み上げ

久御山町の浄水場は、佐古外屋敷にあります。敷地内に3か所の深井戸があり、約130mの地下から、季節によって異なりますが、1時間当たり約140ト(学校のプール約半分)の水

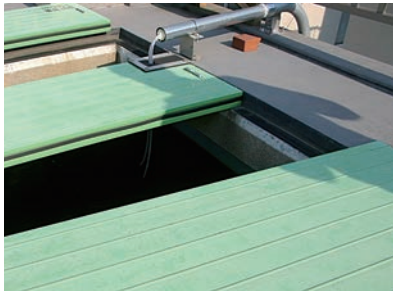
佐吉浄水場の
仕組み
水道水が届くまで



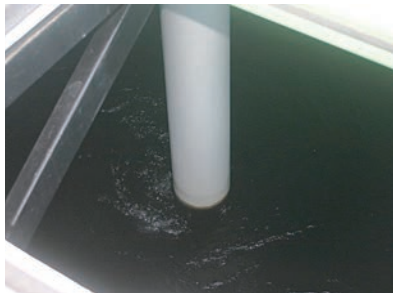
③ 沈砂池 苛性ソーダを注入しPH調整



① 取水ポンプ 地下130mの深井戸から汲み上げ



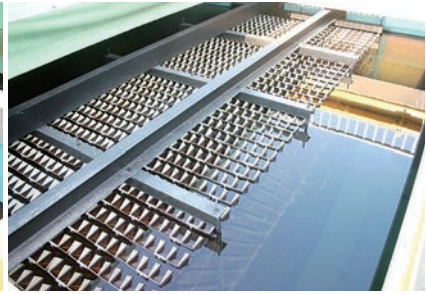
② 着水井 水量調整と塩素消毒



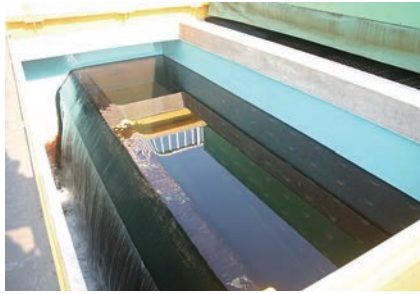
④ 急速かくはん池 凝集剤を入れてかくはんする



⑤ 緩速かくはん池 ゆっくりかくはんして不純物を大きな塊にする



⑥ 沈殿池 不純物を沈め、上澄みのきれいな水をろ過機へ送る



⑦ ろ過機 さらにきれいな水に



⑧ 配水池 常時3,000tの水を蓄える



⑨ 配水ポンプ 町内に送水



⑩ 配水ポンプ 町内に送水

をポンプで汲み上げています。

② 着水井に集めて塩素消毒

汲み上げた水は、着水井に集められます。河川の水と比べるときれいなのですが、この後いくつかの工程を経て安全でおいしい水にしていきます。

着水井では、水量を調整するとともに、殺菌消毒のため塩素剤を注入します。塩素の持っている酸化力で水の臭いを消したり、病原性微生物の殺菌などを行うことができます。

水道法では水道水の中に0.1mg/l以上の塩素が残留していることが義務付けられています。町では通常0.5mg/l程度に設定しています。

③ 沈砂池でPH調整

次に水は、沈砂池へと流れます。ここでは、原水に含まれている土や砂を沈めます。また、PH値(ペーハー値)を調整するため、苛性ソーダを注入します。水道原水は弱酸性のため、よりおいしい水にするため、苛性ソーダで中和をしています。水道水の水質基準ではPH値が5.8から8.6に決められており、町の水道はPH7.0前後で調整しています。

④ 凝集剤を混ぜてかくはん

続いて、水中の細かな濁りや微生物などを集めて、沈みやすい大きな塊(フロック)にするため、凝集剤を注入して、急速かくはんします。

⑤ 不純物を大きな塊に

次に、緩速かくはん池でゆっくりかくはんして、凝集剤が不純物を取り込んで大きなフロックを作ります。

(6ページ)に続く

⑥ 沈殿池でフロックを沈める

緩速かくはん池で作ったフロックを沈殿池で下に沈め、上澄みのきれいになった水だけをろ過池へ送ります。

⑦ 急速ろ過機でさらにきれいに

沈殿池で沈みきらなかった小さな汚れを細かな砂の層でろ過し、さらにきれいな水にして配水池へ送ります。このろ過機を通った水を浄水（水道水）といい、初めて飲むことのできる水になります。

⑧ 配水池で水を蓄える

飲むようになった水を貯めておく池（タンク）です。ここで、京都府の宇治浄水場から送られてきた水道水を、概ね4対6の割合（府営水が6割）

でブレンドします。

佐古浄水場には、6つの配水池があり、水の使用量に応じて水量を調整しています。時間によって違いますが、常時3,000ト（小学校のプール約10杯分）以上の水を蓄えています。また、地震などの災害時の飲料水も確保しています。

⑨ 配水ポンプで町内に送水

配水ポンプは、水道水を町内の家庭や学校、企業などに一定の水圧で送るための施設です。佐古浄水場には6台の配水ポンプがあります。

⑩ 配水管から蛇口へ

配水池に蓄えられた安全できれいになった水は、道路の下などに網の目

のように張り巡らされた配水管を通じて、家庭や学校、企業などの蛇口まで送られます。

地震が起きた時、配水管が壊れてしまわないように、現在、古くなった配水管を耐震管へ取り換える工事を行っています。

水質を厳しく管理



いつも、安全でおいしい水をお届けするため、水道法で一般細菌や大腸菌、味や臭気など51項目の検査基準をクリアすることが定められています。

さらに、「水質管理目標設定項目」

に定める27項目と、町独自に定める5項目の合計83項目にわたって、厳しく検査をしています。

毎日の検査としては、浄水場内で、地下から汲み上げた時の原水、ろ過された時、配水池から送水する時の各段階で、残留塩素や濁度（濁り）、PH値、臭気など10項目にわたって検査しています。特に濁度、残留塩素、PH値については、365日、24時間、常時監視しています。さらに町内4か所でも毎日、蛇口から水を汲み取って検査しています。

このように、水質を何重にもチェックして、安全でおいしい水をお届けしています。

浄水場施設の耐震化工事が完了 安全性、信頼性が大幅にアップ



水や電気、ガスなどは毎日の生活に欠かせないもので、これらを供給する設備やシステムを「ライフライン」と言います。万一、これらが止まったら私たちの生活や社会経済に多大な影響をもたらすこととなります。「ライフライン」はその名の通り「生命線」なのです。

平成23年の東日本大震災では、各地の水道施設にも大きな被害がありました。関西地域でも、南海トラフ巨大地震の発生が予測されています。

このため、佐古浄水場は、平成22年度から施設設備の耐震化を行い、25年度に完了しました。

耐震化を行ったのは、急速ろ過機の基礎補強、第1配水池の耐震化（2階3階の事務管理スペース等の解体撤去）、第3配水池の下部耐震補強、中央管理棟の耐震化などです。

また、第3配水池に緊急遮断弁を設置し、震度5以上の揺れが発生した時自動的に弁を閉めることにより、万一水道管が損壊しても配水池の水の流出を防ぐことができるようになりました。

そのほか、浄水場内の配管の耐震化や、配水池との接続箇所には地盤の変位に対応できる管の設置、老朽化した自家発電設備や受変電設備の更新も行いました。



震度6の地震でも軽微な損傷に止め、安全性・信頼性が一段と向上

水道(配水)管を洗管します

清潔な水をご家庭などにお届けするため、水道週間にあわせて水道管の洗管作業を行います。

洗管時間中は、水圧の低下や濁り水が出る場合がありますので、ご注意ください。洗管作業中に水を使用される場合は、事前に蓄えておいてください。また、受水槽の場合は、残量に注意し、洗管時間中に給水しないようご注意ください。

日時／6月6日(金) 午後10時～翌朝の5時まで。雨天決行 場所／町内全域 問合せ／上下水道課

水道メーターは定期的に確認を

水道メーターの検針は2か月に一度(奇数月)です。ご家庭等で定期的に水道メーターを確認することで、漏水の早期発見につながります。

敷地内での漏水修理は、町指定給水装置工事業者に依頼してください。漏水修理にかかる費用は自己負担となります。

※同事業者は、町ホームページに掲載しています。または、上下水道課にお問い合わせください。



下水道工事は指定業者で

ご家庭や事業所の公共下水道に接続するための工事や宅地内の改造工事は、町の指定を受けた「下水道排水設備指定工事業者」(4月1日現在119業者)でなければ施工してはいけません。

契約の際には、指定工事業者であるか、ご確認ください(指定工事業者は、町ホームページでも掲載しています)。

町内のご家庭を業者が訪問し、宅内の排水設備の点検や清掃の勧誘をしているようですが、町では、このような点検作業を業者に委託していません。

これらの業者は、わずかな作業で高額な費用を請求することがあります。契約の際は十分ご注意ください。 問合せ／上下水道課



水の工場、佐古浄水場。耐震化工事が終わり、

続いて10か年計画で配水管の耐震化を推進



浄水場の耐震化と合わせて大切なのが、水をお届けするため町内に張り巡らされている配水管の耐震化です。

中でも、災害時に優先的な給水が必

こつした耐震補強工事によって、震度6の地震が発生しても、軽微な損傷にとどめ、配水・浄水機能に重大な影響を及ぼさない施設となり、いざという時の対応能力や信頼性、安全性が一段と高まりました。

また、新たに設置した緊急遮断弁や応急給水施設によって、大規模な地震が発生した時に、必要な水を確保し、復旧期間の応急給水能力が大幅に向上しました。

要となる防災施設や広域避難場所、救急指定病院と佐古浄水場を結んでいる配水管は大変重要です。

このため、町では今年度から平成35年度までの10か年計画で、これら重要給水施設と佐古浄水場を結ぶ管路の耐震化工事を実施していきます。

重要給水施設は、防災拠点となる役場庁舎、広域避難場所の3小学校、中学校、高校、そして久御山南病院、佐山に新設される病院の8か所です。管路総延長は約7.7km、このうち約2.7kmはすでに耐震化されており、残り約5kmの耐震化を順次進めていきます。

工事施工中は、通行される皆さんやご近所の皆さんに何かとご不便やご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。

問合せ／上下水道課

〈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

6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					

●は休館日です



NEW 新着図書の紹介



まいない節
 山本 一カ/著 PHP研究所
 幕臣・大名の屋敷を回り、進物を買取る献残屋。その寺田屋で手代の佐吉は悪事に手を染める者達に敢然と立ち向かう。



さいごの毛布
 近藤 史恵/著 角川書店
 家族や社会生活に馴染めない智美は住込みで老犬ホームで働き始める。事情があり飼い主と暮らせない犬達が孤独な自分と重なり…。



こどもたちへ まどさんからの手紙
 まど みちお/作 講談社
 20年前、当時84歳の詩人まどさんが母校へ送った一通の手紙。それは未来を生きる全ての子どもへ向けた願いだった。



ノンキーとホンキーのカレーやさん
 村上 しいこ/作 佼成出版社
 仲良しの二人はカレー屋をオープン予定。開店を明日に控え、周りが見えないホンキーはノンキーに冷たくしてしまい…。



今月のテーマ
図書

衣類のお手入れとおしゃれのコツ
 衣替えは、衣類をメンテナンスする良い機会です。今月は、衣類ケアとおしゃれに関するおすすめの本を紹介しします。

📖 **オススメ本**
衣類の洗濯・収納・お手入れ便利帖
 山崎勝/著
 幻冬舎エデュケーション
 クリーニングのプロが、自分でできる衣類のお手入れ方法を幅広く



大人の着まわしバイブル
 石田純子/監修 主婦の友社
 衣類の保管や直し、クリーニング選びなど、好きな洋服を長く着るための衣類ケアの基本を紹介。

10年着るための衣類ケアブック
 石田理恵/取材・文 技術評論社

着まわしの基本ルールとパリイションを紹介。大人のおしゃれな「着まわし力」が身につく一冊。

おしゃれなのんさん (児童書)
 風木一人/作・にしむらあつこ/絵 岩崎書店
 山から下りてきたイノシシののんさん。おしゃれをして町を歩いていると風で帽子が飛んでしま…。



自宅や職場などに町や厚生労働省などをかたった電話がかかってきたり、郵便が届いたりした場合は、迷わず、町や最寄りの警察署、または警察相談専用電話(＃9110)へご連絡ください。

消費税率の引上げに際し、「臨時福祉給付金」(簡素な給付措置)や「子育て世帯臨時特例給付金」が支給されることが決まっていますが、まだ皆さんからの申請を受け付ける段階ではありません。具体的な申請の方法などが決まり次第、速やかにお知らせします。

町や厚生労働省などがATMの操作や手数料の振り込みなどをお願いすることは絶対にありません。また、現時点で皆さんの世帯構成や銀行口座の番号など個人情報照会することはありません。

「臨時福祉給付金」などを装った詐欺に注意を!!

「おはなし会」は毎月1回・土曜日、「ブックスタート」(3〜4か月児健診時に実施)は毎月1回・火曜日です。詳しくは図書館へ。

図書館ボランティア募集!

図書館では、「おはなし会」や「ブックスタート」などで読み聞かせ活動にご協力いただけるボランティアを募集しています。

「おはなし会」は毎月1回・土曜日、「ブックスタート」(3〜4か月児健診時に実施)は毎月1回・火曜日です。詳しくは図書館へ。

問合せ/住民福祉課



平和のための広島派遣

町では、戦争の悲惨さと核兵器の恐ろしさ、生きることの大切さと平和の尊さを学ぶため、小・中学生の広島派遣を実施します。

日程／7月24日(木)～25日(金) 1泊2日
行き先／広島市・呉市(平和記念公園、大和ミュージアム、てつこのくしろ館など) **対象**／町内在住の小学校6年生、中学校1年生。昨年参加した人は不可 **定員**／40人。定員を超えた場合は抽選 **参加費**／2,000円。事前研修会時に徴収 **その他**／参加者は事前研修を受け、派遣当日までに糸を通した折鶴50羽を作成。研修後に感想文を提出。 **申込・問合せ**／6月6日(金)までに、町内の小中学校及び社会教育課に備え付けの申込書に参加動機を記入のうえ、町立の小中学校児童生徒は、各学校へ、京都市立明親小学校・美豆小学校・大淀中学校及び私立学



校の児童生徒は社会教育課へ提出してください。



曾爾村で宿泊体験活動

町青少年健全育成協議会では、自然や人のふれあいを通して、心豊かな子どもを育成するため、宿泊体験活動を行います。



日程／7月31日(木)～8月1日(金) 1泊2日 **場所**／国立曾爾青少年自然の家(奈良県宇陀郡曾爾村太良路1170) **対象**／町内在住の小学4年生～中学3年生 **定員**／50人(定員を超えたときは抽選) **内容**／ハイキング・フィールドアスレチック・星空観察などを予定 **費用**／3,000円 **申込・問合せ**／6月2日(月)～9日(月)に社会教育課へ。電話可 ※友人の代理申込は不可

京都府女性の船



京都府では、地域づくり・NPO活動などに関心のある女性や、職場でさらに能力を発揮したい女性に、学習とネットワーク構築の機会を提供し、地域・職場の課題解決や社会・経済の活性化のために活躍する女性リーダーを育成する「京都府女性の船」の参加者を募集します。

実施時期／9月5日(金)～8日(月) 3泊4日 ※8月9日(土)に事前研修、

10月11日(土)に事後研修があります。訪問地／北海道 **対象**／府内在住または在勤で20歳以上の女性 **内容**／講義、課題別グループ学習、現地活動団体との交流など **定員**／100人 **参加費**／35,000円以内 **申込**／6月30日(月)までに、総務課に備え付けの参加申込書に必要事項を記入のうえ、同課へ。 ※申込書は、京都府ホームページからもダウンロードできます。 **問合せ**／京都府男女共同参画課 ☎075(414)4292

町総体の参加者募集

町体育協会では、次の町総合体育大会の各種大会の参加者を募集します。申込は、体育協会事務局(総合体育館内)へ。



ソフトボール大会

日時／6月15日
日時／午前9時から

場所／中央公園野球場 **対象**／町内在住または在勤在学者及び連盟登録チーム **試合方法**／トーナメント戦 **参加費**／1チーム1,000円(当日徴収) **申込**／6月6日(金)までに。電話不可。

家庭婦人バレーボール大会

日時／6月15日(日)
日時／午前9時から **場所**／総合体育館 **対象**／連盟登録チーム **試合方法**／クラス別グループ戦及びトーナメント戦 **参加費**／2,000円(登録料1,000円) **申込**／6月10日(火)まで



に。

ボウリング大会

日時／7月6日
日時／午前9時30分
場所／キヨイチボウル宇治



対象／①親子の部：町内在住または在勤者とその子ども(小学生) ②総体の部：町内在住または在勤で18歳以上の人(大学生は不可) ③一般の部：町内在住または在勤、在学者(中学生以上) **定員**／①20組(40人) ②42人 ③60人 ※先着順 **費用**／各種目とも1,000円(小学生は無料) 貸し靴代は自己負担 **申込**／6月15日(日)までに。電話不可 ※総体の部は、府民総体の選手選考を兼ねています。

ソフトバレーボール 審判講習会



町ソフトバレーボール連盟主催の大会は、相互審判によって運営しますので、今後、大会へ参加を予定されているチームは、審判講習会に2人以上の出席をお願いいたします。

日時／6月22日(日) 午前9時から
場所／御牧小学校体育館 **参加費**／1人200円 **持ち物**／笛、スポーツのできる服装と上靴 **申込**／6月12日(木)までに体育協会事務局(総合体育館内)へ。

グラウンド・ゴルフ講習会

町グラウンド・ゴルフ連盟主催の講習会を実施します。初めての人もお気軽にご参加ください。

日時／6月12日(木) 午後1時から7月10日(木) 午前9時から **場所**／中央公園野球場 **参加費**／無料 **申込**／体育協会事務局(総合体育館内)へ。

スキップ広場

保育所の遊戯室や園庭に親子が気軽に集まって、一緒に遊びながら子育ての情報交換や交流をします。校区に



関係なく、どの保育所でも参加できます。申込不要です。

日時／6月10日(火) 午前10時～11時30分 **場所**／佐山・御牧・宮ノ後保育所 **内容**／園庭開放 **対象**／町内在住の乳幼児とその保護者 **持ち物**／着替え・水筒 **問合せ**／各保育所

保育所の夏季アルバイト募集

町では、保育所の夏季アルバイトを募集します。

期間／7月1日(火)～9月30日(火)
対象／保育士資格がある18歳以上の人員
賃金／時給970円 **勤務時間等**／月曜～金曜日 午前8時30分～午後5時
土曜、日曜、祝日は休み **勤務場所**／佐山・御牧・宮ノ後保育所 **募集人員**／各保育所3人 **申込・問合せ**／履歴書(市販)に写真を貼付のうえ、各保育所

ママのサロン

町では、家にひきこもりがちで心の健康に不安のある人を対象に、仲間と交流しながらゆつ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／6月6日(金)、20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

身体障害者料理教室

町社会福祉協議会では、身体に障害のある人を対象に料理教室を開きます。

日時／6月23日(月) 午前10時30分から **場所**／保健センター1・2階調理実習室 **定員**／15人 **講師**／久味の会 **費用**／材料費800円 **申込・問合せ**／6月10日(火)までに、同社協へ。※送迎を希望される人は、ご相談ください。

親子ニコニコ子育てサロン



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行います。多数ご参加ください。

日時／6月9日(月) 午前10時～正午 **場所**／保健センター1こやかルーム **内容**／ミニミニ運動会 **対象**／未就園の子どもと保護者 **定員**／20組 **申込・問合せ**／6月6日(金)までに同社協へ

おもちゃ病院(おもちゃの修理)

ボランティアグループ「おもちゃ病院」によるおもちゃの修理を行います。



日時／6月14日(土) 午前10時～正午(修理の受付は午前11時迄) **場所**／ゆづホール **内容**／子どものおもちゃの修理 **修理費**／無料(部品交換が必要な場合は実費必要) **申込**／予約不要。当日修理会場へお持ちください。
その他／ボランティアアスタツプが修理しますが、修理できない場合があります。使わなくなった動くおもちゃを再利用しますので、寄附をお受けします。 **問合せ**／町社会福祉協議会

甲種防火管理新規講習会

日時／7月1日(火)・2日(水) いずれも午前9時40分～午後5時 **場所**／うじ安心館 3階ホール **対象**／町内在住または在勤者 **定員**／18人 **受講料**／無料(別途テキスト代が必要) **申込・問合せ**／6月2日(月)から6日(金)の午前9時から午後5時の間に、消防本部に備付の申込書に必要事項を記入のうえ、同本部へお申し込みください。

献血



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。海外旅行から帰国後4週間を経過していないなど、献血ができないこと

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
こころからだ やすらぎを
社会医療法人 岡本病院(財団)
http://www.okamoto-hp.or.jp

があります。また、16～17歳の人は200mlの献血のみ可能で、65歳以上の人は、60～64歳の間に献血経験のある人に限ります。ご協力お願いします。

日時／6月6日(金) 午前10時～正午 午後1時～3時30分 **場所**／イオン久御山店1階憩いの広場 **問合せ**／長寿健康課 京都府赤十字血液センター ☎075(531)0111

税金や保険料、保育料、上下水道料金はコンビニエンスストアで納付できます。※バーコード印字がない納付書は使用できません。

おしらせ

児童手当現況届の提出

児童手当を受けるには、年1回、現況届の提出が必要ですが、この届出がないと6月分からの手当が受けられません。対象者には届出書を送付しますので、**6月30日(月)までに提出**してください(郵送可)。



なお、2月分から5月分までの児童手当の振り込みは、6月5日(木)です。ご指定の金融機関に振り込みますので、ご確認ください。

現況届に必要な書類／受給者の健康保険証、認印、本年1月2日以降に転入した場合は1月1日居住地の市町村民税課税証明書。その他別途書類が必要な場合があります。**提出先・問合せ**／住民福祉課

子育て支援医療費支給制度



少子化社会の中で、健やかに子どもを生み育てる環境づくりの一環として、お子さんが病院などで診療や治療を受けた場合、医療費を支援する制度を実施しています。

■対象となる人と年齢

町内に住所を有し、健康保険に加入している生徒等の保護者。ただし、生

活保護世帯に属する場合や、福祉医療費受給者証の交付を受けている場合は支給の対象となりません。年齢は、
①入院給付の場合：出生の日から中学校卒業までの生徒等
②通院(入院外)給付の場合：出生の日から小学校卒業までの児童等

■給付額

医療機関に「子育て支援医療費受給者証」と健康保険証を提示すれば、保険診療分について、1医療機関1か月200円で治療を受けられます(京都府外受診の場合、医療機関で保険診療分の自己負担金をお支払いいただき、1か月分の領収書をまとめて国保医療課にご持参ください。1医療機関1か月200円との差額を、後日お返しします)。

問合せ／国保医療課

高校生給付型奨学金

京都府では、次の①から④のいずれかに該当する町民税非課税世帯で、高等学校などに通うお子さんに奨学金を支給します。

対象／①父子・母子世帯(4月1日時点て父母を除く20歳～64歳の同居家族がいない世帯)②児童世帯③障害者世帯(父や母が身体障害者手帳3級以上などを持つ世帯)④長期療養者世帯(父や母が6か月以上入院等している世帯) **申請・問合せ**／7月1日(火)まで

に、町民税非課税証明書、在学証明書、振込口座を確認できるもの、印鑑などを持参のうえ、山城北保健所福祉室

0774(21)2102へ。※母子家庭奨学金など他の府奨学金とあわせて受けることはできません。

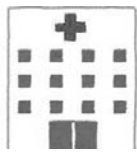
敬老会は9月26日(金)



皆さんの健康と長寿をお祝いして、今年も敬老会を開催します。敬老会の内容や送迎バスの運行時刻など、詳しくは、今後の広報紙でお知らせします。
日時／9月26日(金) 午後1時30分
場所／中央公民館 **問合せ**／長寿健康課

後期高齢者医療保険料率等の改定

後期高齢者医療の保険料は、京都府後期高齢者医療広域連合において2年毎に見直しが行われます。医療費の増加や制度を支える若年者人口の減少等により、平成26・27年度の保険料率等は左表のとおり変更になります。



▼改定後の保険料率等

区分	現行	改定後
均等割額	46,390円	47,480円
所得割額	9.12%	9.17%
保険料限度額	55万円	57万円

所得の低い人については、世帯の所得に応じて保険料の被保険者均等割額が軽減されます。その一部が下表のとおり変更となります。

問合せ／国保医療課

▼所得の低い人の軽減措置

軽減割合	現行	改定後
	総所得金額等(被保険者全員+世帯主)が下記の基準を超えない世帯	総所得金額等(被保険者全員+世帯主)が下記の基準を超えない世帯
9割	8.5割軽減の対象となる世帯のうち、被保険者全員が年金収入80万円以下(その他の各種所得がない)の世帯	現行どおり
8.5割	基礎控除額(33万円)	現行どおり
5割	基礎控除額(33万円)+24.5万円×被保険者の数(被保険者である世帯主を除く)	基礎控除額(33万円)+24.5万円×被保険者の数
2割	基礎控除額(33万円)+35万円×被保険者の数	基礎控除額(33万円)+45万円×被保険者の数

「ご利用ください」傾聴ボランティア

町社会福祉協議会の傾聴ボランティアグループ「こころ」では、「ご利用いただける人を募集しています。」

傾聴ボランティアとは、「自宅へ訪問させていたたいて、本人や介護者の気持ちを聴かせていただくボランティア活動です。話すことで気が楽になり気持ちがスッキリする「こころ」の援助活動」です。お気軽にご利用ください。

問合せ／町社会福祉協議会

町民税・府民税 均等割の税率改正

「東日本大震災からの復興」に關し地方公共団体が実施する防災のための施策に必要な財源の確保に係る地方税の臨時特例に關する法律（平成23年12月2日法律第118号）の制定に伴い、平成26年度から35年度までの10年間に限り、町民税・府民税の均等割額にそれぞれ500円が加算されます。

区分	平成25年度まで	平成26年度～35年度まで
町民税の均等割額	3,000円	3,500円
府民税の均等割額	1,000円	1,500円
合計	4,000円	5,000円

これらの加算分については、京都府や久御山町が行う防災のための施策に要する経費に充てられます。

問合せ／税務課

バリアフリー改修・省エネ改修 住宅に係る固定資産税の減額

既存住宅でバリアフリー改修工事または省エネ（熱損失防止）改修工事をした場合、次の要件に該当すると、改修工事をした住宅に係る翌年度分の固定資産税を3分の1減額する制度があります。



■バリアフリー改修工事に係る要件

〈対象となる住宅〉

平成19年1月1日以前に建てた住宅

で、次のいずれかに該当する人が居住する住宅（賃貸住宅を除く）が対象です。

- ① 65歳以上の人
- ② 要介護認定または要支援認定を受けている人
- ③ 障害のある人

〈対象となる改修工事〉

平成19年4月1日から28年3月31日までの間に、次のいずれかの改修工事を行い、補助金等を除く自己負担が50万円を超える工事

- ① 廊下の拡張
- ② 階段の勾配の緩和
- ③ 浴室の改良
- ④ 便所の改良
- ⑤ 手すりの取り付け
- ⑥ 床の段差の解消
- ⑦ 引き戸への取り替え
- ⑧ 床表面の滑り止め化

■省エネ熱損失防止改修工事に係る要件

〈対象となる住宅〉

平成20年1月1日以前に建てた住宅（賃貸住宅を除く）が対象です。

〈対象となる改修工事〉

平成28年3月31日までの間に、次の①または、①の窓の断熱改修と併せて②から④までの省エネ改修工事を行い、その費用が50万円を超える工事

- ① 窓の断熱改修工事
- ② 床の断熱改修工事
- ③ 天井の断熱改修工事
- ④ 壁の断熱改修工事

■申請に必要な書類

- ・改修工事箇所の写真（改修前・改修後）及び図面
- ・工事領収書及び工事明細書（内容及び費用が確認できるもの）
- ・バリアフリー改修で補助金などの交付を受けた場合は、交付決定を確認

できる書類

・省エネ改修の場合は、建築士等の発行する熱損失防止改修工事証明書

■減額の期間と範囲

改修工事完了の翌年度分に限り、改修工事をされた住宅にかかる固定資産税を3分の1減額します。ただし、1戸あたりバリアフリー改修工事については100平方メートルが限度です。

■申請方法

改修後3か月以内に、上記必要書類を添えて税務課へ申請してください。

問合せ／税務課

家屋の評価にご協力を

家屋を新築または増築をされると、家屋の評価にお伺いします。

家屋の評価とは、新築や増築された住宅や倉庫、工場などの評価額を決定し、来年度からの固定資産税・都市計画税を課税するための調査です。事前にお伺いする日時をお知らせしますので、ご理解とご協力をお願いします。

問合せ／税務課

納税相談

病気や事故、廃業



あるいは失業などで収入が無くなり、納期内納付が困難な人や、災害（火災や風水害）で被害を受けた人、生活が苦しく公私の扶助を受けている人は、税務課へご相談ください。

生徒募集!

中高年から始める
らくらくピアノ♪～初心者対象～
毎月第2・4(月) 午前10時～11時30分
久御山町中央公民館音楽室
月2,000円 無料体験有
脳の活性化に効果抜群!
お気軽に
笹井☎090(8932)2315



上下水道料金の減免

生活保護世帯など次のいずれかに該当する世帯に対し、水道料金・下水道使用料の基本使用料の一部を減免し、負担の軽減を図っています。

対象／①生活保護世帯 ②市町村民税が非課税で65歳以上の一人暮らし世帯 ③市町村民税が非課税で18歳未満の児童を養育する母子世帯

減免額／水道料金・下水道使用料の基本料金のうち、それぞれ月額500円（税抜き）申請／6月2日(月)から6月16日(月)の間に印鑑をご持参のうえ、上下水道課で手続きしてください。現在、減免を受けている人も申請が必要です。平成26年1月2日以降に転入された人は、前住所地の平成26年度市町村民税非課税証明書(世帯全員分)が必要ですが、※減免申請は随時受け付けておりますが、申請日により減免の適用時期が変わります。

問合せ／上下水道課

農業委員会委員選挙 立候補予定者説明会

町選挙管理委員会では、任期満了に伴う久御山町農業委員会委員選挙を7月1日(火)告示、6日(日)投票で行います。この選挙の選挙権と被選挙権がある人は、町内に住所を有する満20歳以上で、10アール以上の農地を耕作している人とその人と同居の親族または配偶者で、年間60日以上農業に従事していることを農業委員会が認めた人です。この選挙の立候補の届出などにつ

いての説明会を開催しますので、立候補を予定している人、またはその代理人となる人はご出席ください。なお、説明会当日に立候補の届出関係書類を配布します。

日時／6月6日(金) 午後7時30分
場所／役場庁舎5階 会議室51
問合せ／町選挙管理委員会(総務課内)

ジャンボタニシの処理

町では、6月19日(木)～9月19日(金)の期間に、ジャンボタニシの処理を行います。

町内の農業者等で捕獲されたときは、産業課に連絡のうえ、環境保全課分庁舎前へ透明のビニール袋に入れてお持ち込みください。**問合せ**／産業課

有害鳥獣の捕獲



町では、農作物に被害を与えるカラスヤドバトなどの有害鳥獣の捕獲を6月上旬から8月末までと、10月上旬から12月末までの間に捕獲網を使っています。捕獲は、宇治猟友会に委託

町の施設

します。また、7月下旬から8月末までの間と、3月の2回、城陽市との境界付近で、空気銃での広域捕獲を予定しています。農地周辺で捕獲を行いますので、ご理解とご協力をお願いします。**問合せ**／産業課



相談

〔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、差別やいじめなど人権に関する相談

日時／6月3日(火) 午前10時～午後3時 **場所**／役場1階相談室1

〔弁護士無料法律相談〕(町社会福祉協議会) 町内在住または在勤者を対象とした弁護士による無料相談。

日時／6月19日(木) 午後1時～3時30分。相談時間は1人25分程度。**場所**／地域福祉センター **申込**／6月2日(月)から同社協へ。先着6人

〔司法書士無料法律相談〕(町社会福祉協議会) 町内在住または在勤者を対象とした金銭トラブル、相続、贈与、不動産の売買、登記、多重債務、成年後見などに

関する相談

日時／6月19日(木) 午後1時～3時30分。相談時間は1人25分程度。**場所**／地域福祉センター **申込**／6月2日(月)から同社協へ。先着6人

〔消費生活相談〕

日時／毎週水曜日 午前10時～午後4時 **場所**／役場2階会議室22

〔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。

日時／6月10日(火) 24日(火) いずれも午前10時～午後1時 **申込**／面接・電話相談とも前日までに総務課へ。定員に満たない場合は当日も受け付け。

〔すこやか養育相談〕

保育所では、子育てについての色々なご相談をお受けしています。

日時／6月19日(木) 午後1時～4時 **場所**／佐山・御牧・宮ノ後保育所

※電話での相談は毎週木曜日の午前11時～午後4時までお受けします。

〔心配ごと相談〕

(町社会福祉協議会) **日時**／6月12日(水)、26日(水) いずれも午後1時～4時 **場所**／地域福祉センター

〔福祉サービス利用援助事業に関する相談〕(町社会福祉協議会)

認知症やもの忘れのある人、知的や精神障害のある人で、日常的な金銭管理や通帳の管理が不安な(できない)人に対して、自立した生活を支援するための相談です。電話相談もお受けします。

日時／6月12日(水) 午後1時～4時 **場所**／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) 電話による色々な悩みごとの相談。

専用電話：075(631)3421 **相談時間**／午前8時30分～午後5時

ふれあい交流館 ゆうホール

申込は6月3日(火) 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行ってください。定員になり次第、締め切ります。

費用は6月10日(火)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。

漢字の達人教室

日時／6月8日
(日) 午前9時30分～10時30分 **対象**／町内在住の小学2～6年生

内容／漢字に慣れ親しみ、文字を丁寧に書くことを学びます。定員20人



週末の星空観察会

日時／6月6日(金)
午後8時～9時 月と惑星を観察します。21日(土) 午後8時～9時



惑星と春・夏の星座を観察します(受け付けは終了時間の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参加してください。雨天・曇天の場合は中止。

これから始めるパソコン(ワード編Ⅰ)



日時／6月11日(水)、13日(金)、18日(水)、20日(金)の4回コース 午後1時30分～3時30分 対象／町内在住または在勤で

18歳以上の人 内容／初心者向けのワードソフト教室です。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／6月11日(水)・25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(申込不要。当日、直接お越しください)。費用／資料代のみ必要です。



漢字出直し塾

日時／6月13日(金)・27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、小学校で習った漢字からもう一度学び直します。定員／30人(申込不要。当日、直接お越しください)。費用／100円

親子でお絵かき教室



日時／6月15日(日) 午前10時～正午 対象／町内在住の小中学生とその保護者 (4年生以上は子どもだけの参加も可) 内容／親子でお絵かきを楽しみます。定員／8組

大人ビデオ鑑賞教室

日時／6月18日(水) 午後1時30分～3時 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」と「偉人たちの夢」のビデオを鑑賞します。定員／25人(申込不要。当日、直接お越しください)。

脳若返りプロジェクト



日時／6月19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(申込不要。当日、直接お越しください)。

だより)

小学生工作教室

日時／6月22日(日) ①午前9時～正午 ②午後2時～5時 29日(日) ③午前9時～正午 ④午後2時～5時 ※①～④のいずれかから選んでください。対象／町内在住の小学生 内容／木で鳥笛を作ります。定員／各8人 費用／100円

小学生(親子)科学教室



日時／6月28日(土) 午前10時～正午 対象／町内在住の小中学生とその保護者。ただし1～3年生は保護者の同伴が必要。内容／顕微鏡を使って水生生物等を観察します。定員／10組

小・中学生のための囲碁教室

日時／6月28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

親子でキャンプ



夏休みに親子で1泊2日の野外活動にチャレンジ。日程や活動場所等、詳細は「ゆうゆうだより6月号」でお知らせします。

総合体育館

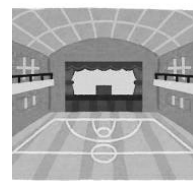
申込は6月2日(月) 午前9時から
【休館日】毎週水曜日
(祝日の場合は開館)

トレーニング機器使用講習会 & 相談日



日時／6月8日(日)・15日(日)・22日(日) 午前10時～10時40分 6月9日(月)・16日(月)・26日(水) 午後7時～7時40分※いずれか一日を選んでください。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を学び、機器を利用するために必要な講習会です。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15人(先着順) 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)

体育館開放スポーツデー



日時／①6月14日(土)・②28日(土) 午前9時～正午 対象／町内在住または在勤、在学者 種目／①小学生用バスケットボール、バスケットボール、バドミントン、ソフトバレーボール、卓球、輪投げなど ②小学生用バスケットボール、バスケットボール、バドミントン、ソフトバレーボール、ファミリーバドミントン、バウンドテニスなど 内容／メインアリーナ

を無料で開放します。申込不要。お気軽にお越しください。

夏季ヨガ・ストレッチ教室

日時／7月11日
から9月19日まで
の毎週金曜日(10回
コース)※8月15日



を除く1部：午前10時～11時2部：午前11時15分～午後0時15分 対象／15歳以上の人(中学生を除く) 講師／木場敦子さん 定員／各先着35人 費用／各3,500円

夏季フラダンス教室

日時／7月22日から9月9日まで
の毎週火曜日(8回コース) 午前10時～11時30分 対象／15歳以上の人(中学生を除く) 講師／黒川まさみさん 定員／先着30人 費用／2,800円

中央公民館

申込は6月2日(月)午前9時から。申込人数の少ない教室は、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

染め物教室

日時／6月27日(金)午後1時30分～4時30分 対象／町内在住または在勤で18歳以上の人 内容／ポーチの布を染めます。講師／一寺美紗予さん 定員／15人 費用／1,000円 締切り／6月19日(木) 持ち物／ゴム手袋・

エプロン・裁縫道具・筆記用具

アイデア工作教室

日時／6月30日
(月) 午後1時30分～4時30分 対象／町内在住または在勤で18歳以上の人 内容／自分で染めた障子紙と古いうちわを利用してオリジナルのうちわを作ります。講師／長谷川寿美さん 定員／15人 費用／200円 持ち物／おてふき(ボンド用)、プラスチック骨の古いうちわがあればご持参ください。



ゆかたの着付け教室



日時／7月12日
(土) 午後1時30分～3時30分 対象／町内在住または在勤で18歳以上の人 内容／ゆかたの着付けで夏の装いと簡単マナーを学びます。講師／岡西和美さん 定員／15人 費用／100円 持ち物／ゆかた、半巾帯、下着(裾除け・肌襦袢等)、腰紐2本、伊達締め、前板

子育て支援センター あいあいホール

【休館日】毎週日曜日(第2日曜日を除く)・月曜日・祝日

地域であそぼう「ていごのうたば」

今月は栄1・2丁目集会所をお借り

して開催します。

日時／6月6日(金)
6月20日(金) 午前9時30分～11時30分 場所／栄1・2丁目集会所



日曜開館

トランプリンで遊びましょう。
日時／6月8日(日) 午前8時30分～午後5時(プレイルーム利用は午前9時～午後4時)

親子でテラピーエクササイズ



気持ちよく体を動かしましょう。
日時／6月10日(火)
午前10時～11時30分
参加費／1家族300円 申込／6月4日(水)まで。

親子ひろば

日時／6月13日
(金) 6月27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



ベビーマッサージ



天然の植物オイルを使い、赤ちゃんの心と体をリラックスさせるマッサージを行います。

日時／6月25日(水) 午前10時30分～正午 対象／生後2か月からハイハイ

イを始めるまでの赤ちゃんとその保護者 定員／12組程度 参加費／乳児1人につき300円 申込／6月18日(水)まで。

6月の誕生会

6月生まれのお友だちのお誕生会をします。みん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。6月26日(木)までに来館のうえ申し込んでください。



日時／6月28日(土) 午前11時20分から

老人福祉センター 荒見苑

申込は6月3日(火)から20日(金)までに参加者本人が同苑へ。電話可
【休苑日】毎週日曜日、祝日、土曜日の午後

七夕まつり



日時／7月7日
(月) 午前10時30分～午後3時30分 対象／町内在住で60歳以上の人 内容／音楽療法士と一緒に脳トレーニング、腹話術、ゲーム、昼食・お土産付き 定員／100人(先着順) 費用／2,000円

「いきいき健康教室」

食生活と運動でストップ！生活習慣病

健康でいきいきと自立して暮らしていくためには、日頃から意識して健康づくりを努めることが重要です。特に、脳卒中やがん、心臓病といった生活習慣病のリスクは日常生活のいたるところに潜んでおり、これらの発症を防ぐには、生活習慣の見直しが必要です。町では、特に健康づくりのポイントとなる食生活と運動にスポットを当て、「いきいき健康教室」を開催しています。ぜひご参加ください。

いきいき健康教室

栄養編

生活習慣病予防を目標に、楽しく料理をしながら、自分の健康を見つめてみましょう。今年度は4回開催します。

今回のテーマは「免疫力UPでがん予防」です。食生活をはじめ生活習慣を見直して、免疫力を上げることで、よりいきいきとした毎を送りましょう。

日程／6月27日(金) 午前10時～午後2時(午前9時30分から受付) **場所**／保健センター調理実習室 **対象**／40歳以上の

内容／調理実習(日常の食生活でできる工夫)、保健師、栄養士による「がん予防についてできる工夫」の話。希望により体脂肪等を測定できます。靴下等脱ぎやすい服装でお越しください。 **献立**／雑穀ごはん、あじのこましそ焼き、きのこ糸昆布の



いきいき健康教室

運動編

運動が初めての人も楽しく参加できる教室です。



落花生和え、キャベツと果物のサラダ、みそ汁、ヨーグルトゼリーブルーベリーソース(変更の場合あり) **持ち物**／エプロン、三角巾、手拭タオル、筆記用具等 **費用**／無料 **定員**／16人 **申込・問合せ**／6月2日(月)～20日(金)に長寿健康課へ。電話可。定員になり次第締め切ります。

日常生活の中で簡単に取り入れられる運動や、バランスボールという大きなボールを使った運動など盛りだくさんです。「運動ってこんなに楽しいもの」と感じていただけることを期待して開催します。保育室も準備していますので、小さなお

子さんがおられる人も安心して参加いただけます。メタボが気になる人もつと若々しくなりたい人、みんなで一緒に汗を流しませんか。

場所／総合体育館サブアリーナ **定員**／20人(先着)
講師／荒井敏江さん **持ち物**／上靴、飲み物、タオル、健康手帳等。運動がしやすい服装でお越しください。 **申込・問合せ**／6月2日(月)から長寿健康課へ。

回	日程	時間
第1回	6月9日(月)	受付時間 午前9時30分～9時50分 (健康チェック等を行います)
第2回	6月24日(火)	実施時間 午前10時～11時30分
第3回	7月8日(火)	

いきいきホール「くみやまいきいき教室」も参加者募集

いきいきホールでは「くみやまいきいき教室」を開催します。

初心者で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、エアロビクス、ポールエクササイズなど全13種類の教室を開催。目的に合わせて、様々な教室から選んでいただけます。ゆっくりと体力づくりや、健康づくり、仲間づくりをしてみませんか。

日時／7月1日(火)～9月21日(日) 午前10時15分から ※毎日3、4教室開催。

対象／町内在住の40歳以上で、継続して参加できる人 **定員**／各10人(定員を超える教室は抽選) **費用**／60歳以上は1回100円、60歳未満は1回200円 **申込・問合せ**／6月3日(火)から、同ホールへ。

いきいき教室の教室紹介

骨盤バランス体操

普段の生活で知らず知らずのうちに前後・左右に体のゆがみが生じてきます。マットの上でのストレッチや筋力トレーニングなど、簡単な体操で無理なく体のバランスを整える教室です。

おなかシェイプ体操

くびれたウエストは外見の良さはもちろん、姿勢・代謝などを保つ上で非常に重要です。健康の要である腹筋を鍛えることで、姿勢も体調も良くなり、ウエストもすっきり!!



日本人の死因の第1位は「がん」です。久御山町でも44・8%の人ががんで亡くなっています(平成22年主要死因別死亡割合)。

初期のがんは自覚症状がない場合も多いのですが、医療技術の進歩によって、早期発見でき、早期治療により治るがんも増えてきています。自覚症状が出る前にがんを見つけることができるがん検診は、死亡率を減少させることができ、確実な方法です。

がん検診Q&A

Q／家族にがんの人がいないから、受けなくても大丈夫？

A／遺伝的なものが原因となるのはごく一部のがんであって、ほとんどのがんは生活習慣などが原因となって発病するといわれています。家族歴に關係なく検診は必要です。



Q／まだ若いから大丈夫？

がん個別相談会

がんに関わる様々な相談をお受けする窓口として、京都府がん総合相談支援センターによる出張個別相談会が行われます。

日時／6月10日(火)、7月8日(火)、8月12日(火) いずれも午後1時～3時30分

場所／京都府宇治総合庁舎(山城広域振興局)

自覚症状の前にかん検診 早期発見・早期治療が「キメ手」

A／食生活の変化などに伴い、若い人のがんも増えてきています。町では子宮頸がんは20歳、胃がんは30歳、前立腺がんは55歳、その他のがんは40歳からの人を対象に、がん検診を実施しています。若いからと安心せず、対象の年齢になったら検診を受けましょう。

Q／毎年受ける必要があるの？

A／「忙しいから」次の機会に受けたいか」と、ついつい先延ばしになっていませんか。早期のがんも、1年後、2年後には進行している可能性があります。毎年(乳がん)と子宮頸がんは2年に1回)定期的に受けることが早期発見につながります。

「第2次健康くみやま21」の計画では、がん検診受診率50%(当面は現状値より10%増)を目指しています。6月から各種健(検診が始まります。ご家族や地域で声を掛け合い、定期的ながん検診の受診を心がけ、長寿のまちを目指しましょう。

問合せ／長寿健康課

相談員／保健師または看護師 **相談料**／無料

申込・問合せ／事前に京都府がん総合相談支援センター(京都市南区 ☎0120

(078)394)へ。その他／出張相談日以外に、同センターで通常相談(電話及び対面)を月々金曜日(祝日・年末年始を除く)の午前9時～午後4時(正午から午後1時を除く)に実施しています。

子宮頸がん・乳がん・大腸がん検診の無料クーポン券の配付と肝炎ウイルス検診の個別勧奨通知

子宮頸がん・乳がん・大腸がん検診をより多くの人に受診していただくために、対象となる人に無料クーポン券を郵送しています。無料クーポン券を使用し、協力医療機関で該当のがん検診を無料で行うことができます。

この機会にぜひ検診をお受けください。また、肝炎ウイルス検診の個別勧奨対象となる人にも通知をしています。なお、肝炎ウイルス検診については、申込が必要で、対象となる人で、お手元に通知が届いていない場合は、長寿健康課へご連絡ください。

なお、受診の際は実施機関の検診日を確認して受診してください。

■子宮頸がん検診

実施期間／6月2日(月)～平成27年1月31日(出) **対象**／4月20日現在、町の住民基本台帳等に記載のある女性及び表①の生年月日に該当する女性が無料クーポン券を配付した年度に子宮頸がん検診を受診していない女性

■乳がん検診

実施期間／6月2日(月)～平成27



表	生 年 月 日
①	平成 5 年 4 月 2 日～平成 6 年 4 月 1 日
②	昭和 63 年 4 月 2 日～平成 4 年 4 月 1 日
	昭和 58 年 4 月 2 日～昭和 62 年 4 月 1 日
	昭和 53 年 4 月 2 日～昭和 57 年 4 月 1 日
	昭和 48 年 4 月 2 日～昭和 52 年 4 月 1 日
③	昭和 48 年 4 月 2 日～昭和 49 年 4 月 1 日
④	昭和 43 年 4 月 2 日～昭和 47 年 4 月 1 日
	昭和 38 年 4 月 2 日～昭和 42 年 4 月 1 日
	昭和 33 年 4 月 2 日～昭和 37 年 4 月 1 日
	昭和 28 年 4 月 2 日～昭和 32 年 4 月 1 日
⑤	昭和 48 年 4 月 2 日～昭和 49 年 4 月 1 日
	昭和 43 年 4 月 2 日～昭和 44 年 4 月 1 日
	昭和 38 年 4 月 2 日～昭和 39 年 4 月 1 日
	昭和 33 年 4 月 2 日～昭和 34 年 4 月 1 日
	昭和 28 年 4 月 2 日～昭和 29 年 4 月 1 日

年1月31日(出) **対象**／4月20日現在、町の住民基本台帳等に記載のある、表③の生年月日に該当する女性及び表④の生年月日で過去に町が無料クーポン券を配付した年度に乳がん検診を受診していない女性。ただし、安全に受けていただくため、心臓ペースメーカーを装着している人、乳房形成(豊胸術等)をしたことがある人、妊娠中の人は受診できません。

■大腸がん検診・肝炎ウイルス検診
実施期間／6月2日(月)～10月31日(金)
対象／4月20日現在、町の住民基本台帳等に記載のある、表⑤の生年月日に該当する人。ただし、肝炎ウイルス検診は過去に検査(肝炎ウイルス検診等)や治療を受けたことがない人に限ります。必ず事前に長寿健康課に申し込んでください。

問合せ／長寿健康課

風しんまたは麻しん風しん混合予防接種の費用助成

町では、安心して妊娠・出産できるよう「先天性風しん症候群」の発生を予防するため、風しんまたは麻しん風しん混合予防接種費用の一部を助成しています。

対象者 町の住民基本台帳等に記載のある、次のいずれかに該当する人

- ① 妊娠を希望する女性で、抗体検査結果等により、抗体価の低い人
- ② 妊娠をしている女性の同居者で、抗体検査結果等により、抗体価の低い人。ただし、妊娠をしている女性の抗体価が低い場合とする。

※ 上記対象の人は、京都府の制度を利用し、抗体検査を無料で受けることができます。

接種回数 一人1回

接種の注意 現在妊娠している人は接種することができません。また、接種前1か月から接種後2か月は避妊

する必要があります。

助成額 医療機関に支払った額の3分の2を助

成します。町民税非課税世帯、生活保護世帯、中国残留邦人などの支援給付受給世帯の人は全額助成します。

助成接種期間 平成26年4月1日(火)～27年3月31日(火)まで

申請受付期間 6月2日(月)から平成27年3月31日(火)まで

申請方法 医療機関で全額支払っていた後、長寿健康課窓口で償還払いの手続きをしてください。

必要書類等

- ① 被接種者氏名・予防接種名・接種金額・接種日・医療機関名が明記された領収書の原本



② 被接種者本人の抗体価が低いことが確認できるもの(抗体検査の結果等)

③ 対象者②の場合、上記①②に加え、妊娠している女性の同居者の抗体価が低いことが確認できるもの(抗体価検査の結果等)

④ 印鑑

⑤ 振込先の分かるもの

※ 必要書類等がない場合は、相談ください。
問合せ／長寿健康課

風しん抗体検査の無料実施

京都府では、4月1日から府保健所及び医療機関において、無料で風しん抗体検査を実施しています。

この検査は、妊婦が風しんに感染した場合、胎児が風しんウイルスに感染して難聴、心疾患、白内障等の障害(先天性風しん症候群)を持った子どもが生まれる

可能性が高いため、検査で抗体価の低い人を抽出し、予防接種に繋げることで、妊婦の感染を抑しようとするものです。

対象 府内に在住する①妊娠を希望する女性②抗体価が低い妊婦の同居者(配偶者等)。ただし、過去に風しん抗体検査を受けたことがある人、明らかに風しんの予防接種歴がある人若しくは検査で確定診断を受けた風しんの既往歴のある人は除きます。**接種場所**／山城北保健所(毎週水曜日午前11時～11時30分)。府内約670か所の委託医療機関(京都府健康対策ホームページで公表) **その他** 検査結果のお知らせは、検査日から概ね2週間後になります。検査の結果抗体価が低いと判定された人には、予防接種を受けられるよう推奨します。**問合せ**／京都府山城北保健所 ☎0774(21)2911



からだの内面から女子力UPを

女性のための検診啓発キャンペーン



つい自分のことを後回しにしがちな女性のために、子宮について考えてみませんか? 意外と知らない子宮のこと、人に話したくなる子宮の話聞いてみませんか? 女性の皆さん、ぜひご参加ください。

日時／6月19日(木) 9時30分開場、12時頃まで **対象**／町内在住の女性 **内容**／セミナー「人に話したくなる子宮の話」、ヨガ「LOVE子宮ヨガ」、情報・体験コーナー(乳がん自己検診、がん検診情報、健康レシピ、血管年齢測定) **場所**／ふれあい交流館ゆうホール **申込・問合せ**／6月2日(月)～6月13日(金)に京都府山城北保健所 ☎0774(21)2192、Fax 0774(24)6215へ。その他／保育ルームあり(予約制)。ヨガと保育には定員があります。申込時に確認してください。

6月は「食育月間」

13日～19日 食育のパネル展示



食育についての理解を深め、食育推進活動への積極的な参加を促し、その一層の充実と定着を図

るため、毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。

町では、「食育」について知っていただく機会として、次の日程でパネルの展示などをします。お誘いあわせの上げぜひ見に来てください。

期間／6月13日(金)～19日(木) **場所**／ゆうホール2階展示コーナー **内容**／「食」に関するパネル展示、「健康レシピ」の配布等 ※食育の日の6月19日(木)は、町食育推進(食暦)協議会が地場野菜を使用した料理の展示をします。

笑顔をキャッチ!

1歳8か月児健診(5月16日)で見つけたかわいい笑顔です。



6月の母子保健

健診名など	日(曜)	受付時間	対象	内容
離乳食教室	5日(木)	午前10時00分～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)
パパ&ママ教室(第4回)	7日(土)	午後1時00分～1時15分	妊婦と家族	助産師によるお産の話、沐浴実習、交流会
1歳8か月児健診	13日(金)	午後1時20分～1時40分	平成24年9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
10か月児健診	16日(月)	午後1時20分～1時50分	平成25年7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	17日(火)	午後1時20分～1時40分	平成26年2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	18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
3歳児健診	20日(金)	午後1時20分～2時00分	平成22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

会場は、保健センターです。母子健康手帳・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

食中毒予防は「つけない、増やさない、やっつける」

- ・食中毒は一年を通して見られますが、温度と湿度が高く、体力が落ちる夏場は特に多発しています。中でも、梅雨の6月と残暑の厳しい9月は食中毒発生のピークです。
- 食中毒予防のポイント
- ・生鮮食品は新鮮なものを選ぶ。
- ・肉汁や魚などの水分が漏れないように、それぞれ別のビニール袋などに分ける。
- ・生鮮食品は持ち帰ったらすぐに冷蔵庫で保存する。
- ・冷蔵庫の詰め過ぎに注意する。
- ・石けんを使った手洗いを徹底する。(よく

6月と9月は食中毒のピーク



食中毒予防のポイント(は、食中毒菌をつけない、増やさない、やっつける)です。

正しい手の洗い方

- 手洗いの前に
- 爪は短く切っておきましょう
 - 時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪のすきを念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

- 流水で流す)
- ・食品の解凍は冷蔵庫か電子レンジを使い、室温での解凍は避ける。また、一度解凍した食品の再凍結はしない。
- ・加熱するときは、中心部を75℃以上で、1分以上加熱する。
- ・調理後はできるだけ早く食べ、放置しない。
- ・残った食品は早く冷えるよう浅い容器に小分けする。また、必ず再加熱してから食べる。
- ・調理器具(包丁・まな板・ふきん等)は清潔にする。また、洗った後はしっかりと乾かす。

問合せ/長寿健康課

広げよう、支え合いの輪 ふれあい福祉まつり

5月18日、町社会福祉協議会など主催の、第19回ふれあい福祉まつりが役場中庭交流広場などで開催されました。

この催しは、地域の住民が交流することで、見守りや支え合いの輪が拡大し、誰もが暮らしやすい地域となることを目指して開催しているもので、この日は、福祉関係施設や、ボランティアグループなど43団体が参画。約1,200人が来場し、東日本大震災被災地物産展や福祉ステージなどで賑いました。



▲福祉ステージで演奏するのびのび倶楽部の皆さん



▲熱心に苗を植える子どもたち

おいしい野菜楽しみに 御牧小で苗植え体験

御牧小学校の学校菜園で、5月13日、2年生児童49人が、トマトやキュウリ、ナスの苗を植えました。

食育の一環として、野菜苗を育て、収穫、調理するまでの活動を通して、食のめぐみと生産時の大切さを理解するために行われたものです。

児童たちは先生から野菜の植え方やなどの説明を受けたあと、おいしい実がなりますようにと、苗を植えています。

熱戦の火ぶた、切られる 町総体開会式

5月11日、総合体育館で町体育協会主催の総合体育大会の開会式が行われ、中井清起さんの選手宣誓で大会の火ぶたが切られました。

この大会は今年で26回目を迎え、5月11日のグラウンド・ゴルフから来年3月22日の空手道まで、ソフトテニスやバスケットボール、サッカーなど合計16種目にわたって熱戦が繰り広げられます。



▲選手を代表して宣誓をするグラウンド・ゴルフ連盟の中井清起さん

募集

「わがやのアイドル」では、とびっきりかわいい子どもの写真を募集しています。掲載希望の方は、総務課へご連絡ください。

※先着順ですので、掲載月が遅れる場合があります。



地区名	出生児	父・母	地区名	夫の氏名・妻の氏名
林	岩本 聖央	誠実・沙希	島田	古庄 篤・古庄 絵美
//	鳥本 沙耶	孝徳・優希	林	岩佐 新吾・岩佐 由羽
佐古	近藤ななみ	祐史・智佳子	//	毛利 謙人・毛利菜々子
藤和田	小林 心愛	直司・里香		

お誕生



ご結婚



おめでと〜♡おめでとうございます

平成26年4月15日から5月14日までの受付分(敬称略)

郷土料理に舌鼓 東一口でテレビ収録

4月14日、東一口の旧山田家住宅などでテレビ番組の収録が行われました。

NHK総合テレビのニュース610「京いちにち」のなかの「京のえとこ連れてって」のコーナーで放映されたもの。巨椋池の漁業が盛んであった頃から伝わる郷土料理のフナの甘露煮やモロコの巻き寿司、よもぎ団子などが、地元の皆さんの手作りで用意されました。東一口のふるさとを学ぶ会の山田武司代表は「巨椋池の歴史を子どもたちに伝えていきたい」と語られていました。



取材を受ける東一口のふるさとを学ぶ会の皆さん



交通ルールの実技指導を受ける児童たち

登下校時の交通ルールを確認

交通安全教室

佐山小学校で、4月25日、交通安全教室が開かれました。

この教室は子どもたちの安全な登下校のために宇治警察署の協力で開催されたもので、この日は、2人の警察官が来校し、新1年生の児童たちが安全な道路の歩き方や、横断歩道の渡り方などの説明を熱心に聞いていました。

その後、実際に体育館内に作られた仮設の横断歩道で、渡り方などの実技指導を受け、交通ルールを学びました。

親子で手作りこいのぼり

あそびの広場

5月1日、あいあいホールで町民生児童委員協議会主催の「あそびの広場」が開かれました。

地域や家庭で行うことが少なくなった年中行事を、子どもたちに体験してもらおうと企画され、この日は約20組の親子が参加。色紙やチラシでこいのぼりを手作りしたり、全員で歌や踊りを楽しみました。

参加されたお母さんは「外に出るきっかけになるので、このような行事があってありがたい」と話されていました。



がんばってこいのぼりを制作している親子

わがやのアイドル



新井 康太・琉真ちゃん
(2歳9か月・5か月)

兄弟仲良く、元気いっぱい大きくなーれ!



富田 大貴ちゃん (4歳1か月)

4歳になってお兄ちゃんらしくなったかな? これからもすくすく元気に育ってね!!



矢野 颯人ちゃん (2歳10か月)
君の笑顔でいつも元気をもらっているよ。

「危険物読みはまっすぐゼロ災害」

（平成26年度危険物安全週間推進標語）

危険物安全週間 6月8日～14日

「危険物」は、日々の生活の中で幅広く利用され、私たちの身近にはガソリン、灯油、軽油などの燃料をはじめ、マニキュア、接着剤、塗料等があります。取扱いや保管を間違えてしまつと、重大な事故や火災につながってしまいます。

6月8日から14日は「危険物安全週間」です。この機会に「危険物」について認識し、安全な貯蔵、取扱いに心掛け、危険物事故を無くしましょう。

灯油ポリ缶安全に使うポイント

■火気には近づけない

引火防止のため、灯油ポリ缶を火気から2m以上離してください。

■灯油以外は、入れない

灯油ポリ缶がおかされ、変形し、漏れる恐れがあるので、ガソリンは絶対入れないでください。

■密栓して貯蔵を

左右の栓が、しっかりと締まっていることを

確認してからしましましょう。

■直射日光を避ける

紫外線の影響を受ける状態での保管は、劣化が早く進みます。影響を受けない場合でも5年を目

安に取り替えると安全です。安全にお使い頂くために灯油ポリ缶に表示されている「製造年月日」の確認をお勧めします。

■積み重ねて保管しない

灯油ポリ缶が変形し、破損するなど大変危険です。

◎型式試験確認済証が安心の印です。灯油ポリ缶には、使用上の注意事項が表示されています。よく読んで安全にお使いください。

問合せ／消防本部



6月は環境月間

自然や地球環境を守るために、できることをやってみよう！

6月5日は、「環境の日」です。京都府では、6月を「環境月間」としています。



良好な環境は、私たちが健康で快適な生活を送るために、とても大切な要因と言えます。

環境に関心を持ち、よりよい環境を維持・創造することの大切さを認識し、私たち一人ひとりが家庭や職場で、できる取り組みについて考え、実践しましょう。

■CO₂を減らしましょう

- ・不要な電源OFF
- ・省エネ家電の選択
- ・太陽光発電システムの設置
- ・公共交通機関の利用
- ・エコドライブの実践
- ・歩いて行ける距離の移動は徒歩で

問合せ／環境保全課

消費生活110番

vol.187

食べものにもったいないを、もう一度

タイトルの言葉は、政府6府省庁（内閣府、消費者庁、文部科学省、農林水産省、経済産業省、環境省）が連携して取り組みを始めた「食品ロス削減国民運動」の標語です。世界に目を向けてみても「食品ロス問題」は深刻で、すでにヨーロッパ諸国でも同様の取り組みが始まっているといえます。

では、この問題はどのくらい深刻なのでしょうか。農林水産省によると、日本での食品ロスは年間500～800万トン（平成22年推計値）といえます。内訳をみると、食品の



流通過程における返品、売れ残り、規格外品の廃棄や飲食店での食べ残し等が300～400万トンにのぼり、家庭でも、賞味期限を過ぎた食品の手つかずのままの廃棄、調理時の過剰除去、食べ残し等が200～400万トンにのぼるといえます。この量は、日本のコメの収穫量850万トン（平成24年）に匹敵し、世界全体の食糧援助の約400万トンを上回ります。

こうした問題に対処すべく、食品の製造者や流通業者は、連携して、行き過ぎた返品基準等の商習慣の見直し、食品加工技術や包装技術の高度化に見合った賞味期間の見直しなどを始めているといえます。

私たち消費者も、賞味期間について正確な知識をもち、過度の鮮度重視志向や外観重視志向を見直すなど、できることから実行していく必要がありそうです。

「食べ物に神様。端っこも捨ててはあかん」最近新聞紙上で紹介されていた京都市右京区の郷土料理研究家今井さんの「京のおばんざい歳時記」刊行（非売品）に関する記事に出ていた言葉です。つい半世紀ほど前まではこうした言葉がよく聞かれましたが、世の中の便利さやぜいたくに慣れるにつれて、忘れがちになる自分がいることに気づかされます。

燃やすごみ		燃やさないごみ		リサイクルごみ	
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	月	松陽台、サンタウン佐山、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	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
火・金	松陽台、サンタウン佐山、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)	火	佐古、新開地、佐山、粕池、双栗、市田、鈴間	4日 (第1水曜日)	11日 (第2水曜日)
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)	水	東佐山団地、久御山団地	18日 (第3水曜日)	25日 (第4水曜日)
		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	使用済み天ぷら油	
		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	11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。		
6月10日(火) 7月1日(火)	藤和田・島田・東島田・東一口(国道1号以东)・森(国道1号以东)・森村東(国道1号以东)・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	6月11日(水) 7月2日(水)	大橋辺・北川顔・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
		6月16日(月) 7月7日(月)	東一口(国道1号以西)

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

✉ kaikai@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

子育て支援センター あいあいホール

☎ 0774 (41) 2263 FAX 0774 (41) 2283

老人福祉センター 荒見苑

☎ 0774 (44) 3405 FAX 0774 (44) 7801

健康センター 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

ふれあい交流館 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

5月1日現在 久御山町の人口 16,446人(男8,163人、女8,283人) 世帯数 6,788



枝豆

栄養たっぷり、夏バテの強い味方

枝豆は、栄養価が高く、低カロリーな「畑の肉」と呼ばれる大豆を未成熟な状態で収穫した緑黄色野菜です。町内では、主に野村地域で生産されています。

ビールのおつまみの定番として知られる枝豆ですが、枝豆という品種が存在するわけではなく、大豆の未成熟な若マメを枝豆と呼んでいます。

草丈70cm程度に生長しますが、根が浅いため、狭いスペースでも育てることが出来ます。

町内では、主に野村地域で生産されています。取材をさせていただいた農家では30年ほど前から生産され、露地栽培とハウス栽培を併用。ハウス栽培の枝豆は5月末頃



▶ 収穫を待つハウス栽培の枝豆

から出荷が始まり、毎朝5時から収穫にとりかかるそうです。最盛期は6月で、8月まで出荷が続きます。



主な栄養素としては、アルコールの分解を助けてくれるタンパク質、疲労回復を促すビタミンB1、血圧を下げる効果のカリウム、貧血を予防する鉄分、便秘解消の食物繊維などがあります。これらはお酒の飲み過ぎや夏バテの解消に効果があり、うれしい栄養素です。

取材先の生産者は、「収穫したての枝豆をさつと塩茹でして食べるのが一番！」とおっしゃっていました。

◆ 「とれとれ野菜直送便」は、久御山の野菜の魅力、農産物直売所運営協議会の協力でお届けしています。

ヘルシークッキング vol.185 鮭とじゃがいものソテー



●材料 (4人分)

生鮭	160g	塩	少々
じゃがいも	中2個(300g)	こしょう	少々
玉ねぎ	180g	サラダ油	小さじ1
レモン果汁	1/2 個分	パセリ	適量

作り方

- ① 鮭は耐熱皿にのせ、ラップをかける。電子レンジ(600W)で3分間熱し、身を粗くほぐして骨は除く。
- ② じゃがいもは皮ごとよく洗い、水から鍋に入れて火にかける。ゆであがったら、鍋から取り出し、皮をむき、1cmの厚さの輪切りにする。
- ③ 玉ねぎは薄切りにし、フライパンに油を熱して、しんなりするまで炒める。
- ④ 「①」「②」を加えて炒め、じゃがいもが少し色づいたら、塩とこしょう、レモン汁を加えてひと混ぜし、火を消す。
- ⑤ 器に盛り、みじん切りにしたパセリをのせる。

エネルギー
137キロカロリー/1人分
塩分 0.3グラム

鮭はカルシウムの吸収を助けるビタミンDをたっぷり含みます。サケのうま味がじゃがいもにしみた優しい味わいです。

長寿健康課

