広報くみやま
2006 平成18年
OCTOBER
10/1
No.720

2P 熱戦開幕!!総体グラフ
4P 行政ニュース
税制改正など
6P みんなの広場
救急フェアなど
14P INFORMATION
ベビーマッサージ講習会の参加者募集など
22P ふるさとの旅日記
女たちの善光寺参り（10）

トレーニング機器の出張サービス

9月5日、老人福祉センター荒見苑で、健康センターいきいきホールのトレーニング機器を使った、出張サービスが新たに始まりました。

「ハツラツ＆サッソウと、いつまでも若々しく」をテーマに、参加者は本格的なトレーニング機器を使って、心地よい汗を流しました。

この広報紙は、古紙配合率100%再生紙と環境にやさしい植物性大豆油インキを使用しています R100 PRINTED WITH SOY INK

熱戦開幕!!

総体グラフ

平成18年度町総合体育大会総合開会式が5月におこなわれ、町総体の各種競技で熱戦が展開されています。

暑かった夏も過ぎ、心地よい秋の風を感じる季節を迎え、あなたもスポーツで汗を流し健康増進と、たくさんの仲間と親睦をはかりリフレッシュしませんか。

日　程	大会名
5月14日	町総体総合開会式
14日	町総体ソフトバレーボール大会
14日	町総体グラウンド・ゴルフ大会
21日	町総体バドミントン大会
25日	町総体ゴルフ大会
6月 4日	町総体卓球大会
4日	町総体硬式テニス大会
11日	町総体バスケットボール大会
18日	町総体ソフトボール大会
25日	町総体家庭婦人バレーボール大会
7月 2日	町総体ボウリング大会
2日	町総体軟式野球大会
29日	町総体ゲートボール大会
9月 3日	町総体剣道大会
10日	町総体ソフトテニス大会
12月 3日	町総体サッカー大会
10日	町総体サッカー大会（決勝）
3月21日	町総体空手道大会

上段右からソフトバレーボール、ソフトボール／2段目右からソフトバレーボール、バドミントン、卓球、グラウンド・ゴルフ／3段目右から剣道、バドミントン、硬式テニス／4段目硬式テニス／5段目右からバスケットボール、家庭婦人バレーボール

あなたの住民税が変わります

国の三位一体改革の一つとして、市町村が自主性を発揮し、より身近な行政サービスができるように、平成19年から国の所得税から地方の住民税への税源移譲がおこなわれます。
そのために、みなさんに納めていただいている住民税が大きく変わります。

住民税とは

私たちの所得には、国税として所得税が、地方税として住民税がかかっています。
住民税には、均等の額を負担する「均等割」と、その人の所得金額に応じて負担する「所得割」があり、通常、京都府の税である府民税と久御山町の税である町民税をあわせて住民税と呼びます。
所得税が1年間の所得に対してその年に課税されるのに対し、住民税は、前年の所得に対して課税されます。なお、住民税の徴収は、府民税と町民税をあわせて町がおこなっています。

Q どのように変わるの？

A 住民税の所得割の税率が10%に統一されます

住民税所得割の税率は、3段階の超過累進構造になっていますが、平成19年度分から、これが所得の多い少ないにかかわらず、一律10%の比例税率構造に変わります。

従来の課税方法			改正後の課税方法
町民税			課税所得にかかわらず、一律10%
課税標準額	税率	速算控除額	
200万円以下の金額	3.0%	0円	☆たとえば課税所得が300万円の場合 300万円×10%＝30万円
200万円をこえる金額	8.0%	100,000円	
700万円をこえる金額	10.0%	240,000円	
府民税			※実際の税額は、このほかに人的控除の差に対応した減額措置が講じられます。
700万円以下の金額	2.0%	0円	
700万円をこえる金額	3.0%	70,000円	

課税所得とは…みなさんの給与や事業収入などは税法上「収入」と呼ばれるものです。「課税所得」とは、この「収入」から給与所得控除や基礎控除、扶養控除、社会保険料控除といった諸控除を差し引いた残りの金額のことです。この「課税所得」に税率をかけたものが「税額」となります。

Q 税負担は増えますか減りますか

A 納税者負担は変わりません

今回の税源移譲は、個人の所得にかかる国税を、地方税に移すので、住民税が増えても、所得税が減ります。そのため納税者負担はこれまでと変わりません。
住民税所得割の10%比例税率化にともない、国が徴収する所得税の税率構造も見直されます。
住民税については、最低税率が5%から10%に引き上げられ、最高税率が13%から10%に引き下げとなり、所得税については、逆に最低税率が10%から5%に引き下げられ、最高税率が37%から40%に引き上げとなります。また、人的控除の差に対応した減額措置なども講じられます。

これらの措置により、税源移譲の前後で「住民税＋所得税」の納税者の負担は変わりません。
左記の図は、税源移譲による負担変動を示すものです。このほか、平成19年分所得税、平成19年度分住民税から定率減税が廃止されるなど、影響があることにご注意ください。

▼独身者の場合（例１）

給与収入	税源移譲前（単位：円） 所得税	住民税	合計	税源移譲後（単位：円） 所得税	住民税	合計	負担増減額
300万円	124,000	64,500	188,500	62,000	126,500	188,500	0円
500万円	258,000	163,000	421,000	160,500	260,500	421,000	0円
700万円	474,000	307,000	781,000	376,500	404,500	781,000	0円
1000万円	966,000	553,000	1,519,000	868,500	650,500	1,519,000	0円

▼夫婦十子ども２人の場合（例２）

給与収入	税源移譲前（単位：円） 所得税	住民税	合計	税源移譲後（単位：円） 所得税	住民税	合計	負担増減額
300万円	0	9,000	9,000	0	9,000	9,000	0円
500万円	119,000	76,000	195,000	59,500	135,500	195,000	0円
700万円	263,000	196,000	459,000	165,500	293,500	459,000	0円
1000万円	688,000	442,000	1,130,000	590,500	539,500	1,130,000	0円

※夫婦十子ども２人の場合、子どものうち、１人が特定扶養親族に該当するものとしています。
また、一定の社会保険料が控除されるものとして計算しています。

10月1日から国保と老人保健の 自己負担が一部変わります

10月1日から医療保険が改正され、医療費の自己負担が引き上げられ、出産育児一時金が増額されました。

〈70歳未満の人〉

【高額療養費の自己負担限度額が変わります】

同じ人が同じ月内に、同一の医療機関に支払った自己負担額の合計が高額になった場合、申請して認められると、自己負担限度額を超えた分は、高額療養費として支給されます。

今回の改正で、70歳未満の人は下表のように自己負担限度額が一部引き上げられます。

▼自己負担限度額表（月額）

〈平成18年9月30日まで〉

上位所得者（基礎控除後の所得670万円以上）	139,800円+〈医療費−466,000円〉×1%（77,700円）
一　般	72,300円+〈医療費−241,000円〉×1%（40,200円）
低所得者（住民税非課税）	35,400円（24,600円）

〈平成18年10月1日から〉

上位所得者（基礎控除後の所得600万円以上）	**150,000円+〈医療費−500,000円〉×1%（83,400円）**
一　般	**80,100円+〈医療費−267,000円〉×1%（44,400円）**
低所得者（住民税非課税）	**35,400円（24,600円）**

（注）（　）内の金額は、多数該当の場合

【出産育児一時金が変わります】

国保加入者が出産したときに受けられる出産育児一時金の支給額が、現行の30万円から35万円に引き上げられます。

〈70歳以上の人〉

70歳以上または老人保健で医療を受ける人のうち、現役並み所得のある一定以上所得者は、医療機関に支払う自己負担割合が変わります。

【一定以上の所得がある人の自己負担割合が変わります】

現役並み所得のある一定以上所得者の自己負担割合が、２割から３割に引き上げられます。一定以上所得者以外は１割のまま据え置かれます。

【高額療養費（高額医療費）の自己負担限度額が変わります】

１か月の医療費の自己負担が高額になった場合、自己負担限度額を超えた分が高額療養費（高額医療費）として支給されます。その限度額が、一部引き上げられます。

▼自己負担限度額表（月額）

平成18年9月30日まで		外来（個人ごと）	自己負担限度額
現役並み所得者（月収28万円以上または課税所得145万円以上）		40,200円	72,300円+〈医療費−361,500円〉×1%（40,200円）
一　般		12,000円	40,200円
低所得者（住民税非課税）	Ⅱ	8,000円	24,600円
	Ⅰ（年金収入65万円以下等）		15,000円

平成18年10月1日から		外来（個人ごと）	自己負担限度額
現役並み所得者（月収28万円以上または課税所得145万円以上）		**44,400円**	**80,100円+〈医療費−267,000円〉×1%（44,400円）**
一　般		**12,000円**	**44,400円**
低所得者（住民税非課税）	Ⅱ	**8,000円**	**24,600円**
	Ⅰ（年金収入80万円以下等）		**15,000円**

（注）（　）内の金額は、多数該当の場合

問い合わせ／国保医療課

この内容は、平成18年度税制改正における地方税法の改正内容等にもとづいています。

税源移譲に関する改正は、平成19年度分の住民税から適用される予定です。詳しくは、税務課へお問い合わせください。

農業所得標準が廃止されました

農業所得の計算は、収入金額から必要経費を差し引く「収支計算」が原則ですが、これまでは、申告の目安として農業所得標準を適用して申告ができました。しかし、平成18年分の確定申告（平成19年2月から3月申告分）から、これまでの農業所得標準による申告ができなくなり、確定申告では、実際の必要経費を差し引く収支内訳書を作成して申告していただくことになりました。

領収書等は大切に保管を

収支内訳書を作成するには、出荷伝票などの収入金額のわかる書類と、領収書などの支払い金額のわかる書類が必要になります。

収支内訳書を作成し、必ず領収書を保管しておいてください。

問い合わせ／税務課

みんなの広場

みんなが主役
まちの話題！ あ・れ・こ・れ

エコロベース大会（9月10日・中央公園）

「くぎぬき地蔵堂」落慶法要（9月9日・中島）

敬老会

中央公民館

健康と長寿を祝って

お年寄りの健康と長寿をお祝いする敬老会が９月８日、中央公民館で開かれました。

町内の70歳以上のお年寄りは、昨年より103人増えて、男性973人、女性1,346人、合わせて2,319人。このうち約600人が元気に出席されました。

式典では、坂本町長の式辞に続いて、満88歳を迎えられた48人に京都府知事から府高齢者記念品が、数え年で88歳の米寿を迎える49人に町から特別高齢者記念品がそれぞれ贈られました。また、今年、結婚され50周年の金婚式を迎えられた29組のご夫婦に「組湯飲み」が贈られました。

式典に続く第二部では、適度な運動習慣を身につけてもらおうと健康体操「ゆる体操」を全員でおこない、リラックスした後、お待ちかねのアトラクションでは、横山たかし・ひろしの漫才や美少年真太郎のアクロバットショー、津軽三味線などで楽しいひとときを過ごし、心も体もリフレッシュされました。

坂本町長から金婚の記念品を受け取るご夫婦

救急フェア

ジャスコ久御山店

もしものときに備えて

救急の日の９月９日、ジャスコ久御山店で、町消防本部の救急フェアが開かれました。

会場では、救急の日にちなんで町消防職員が「あなたは救急車が到着するまでに、何ができますか？、大切な家族や友人をあなたの手で助けてください」と救急医療週間（９月３日～９日）や救急の日の啓発チラシやポケットティッシュを配布し、救急車・消防車や救急蘇生人形の展示、ＡＥＤ（自動体外式除細動器）を使った心肺蘇生法などの実技指導をおこないました。

救急車・消防車の展示コーナーでは、親子づれやカップルが、日ごろ見る機会が少ない救急車の内部や消防車の設備を熱心に見学したり、消防車と一緒に記念撮影をしたりしていました。

また、ＡＥＤのコーナーでは、救急救命士らが救急蘇生人形などを使って、ＡＥＤの使用方法を実演し、見学していた買い物客も、もしものときに備えて熱心に話を聞いていました。

熱心に救急救命士の説明を聞く買い物客

下水道出前講座（9月20日・東角小学校）

運動会（9月16日・御牧小学校）

デイサービス敬老会（9月15日・さつき苑）

空手道選手権大会

久御山中学校空手道部

おめでとう!全国優勝

全国から強豪チームが出場した第14回全国中学生空手道選手権大会の男子団体組手の部で、久御山中学校空手道部が、見事に全国優勝。8月28日、優勝報告に鸞風舎久御山道場の監督・コーチと選手が、優勝カップと賞状を手に町役場を訪れました。

日ごろの厳しい練習の成果を発揮し、大舞台で活躍されたのは、次のみなさんです。【監督】松村憲雄【コーチ】松村美緒、松村唯明、水野高士【選手】茨木章光、丹羽智大、髙田康平、南光龍樹、藤村勇馬、東輝彦、岡井真悟、岸下亮太、上田凌、丹羽晶大

＝敬称略＝

優勝報告会に参加した選手

ドッジボール教室

佐山小学校

実戦形式で技術向上

９月６日、佐山小学校で、同校ＰＴＡ（上田好孝会長）主催のドッジボール教室が開かれました。

この教室は、「子どもの居場所作り事業」の一つとして開かれたもので、この日は、放課後に87人の児童と保護者が集まって、実戦形式で練習をおこないました。

指導には、町体育指導委員３人があたり、基本的なルールや攻守のポイントをアドバイスする形式でおこなわれ、子どもたちは、真剣に聞いていました。

真剣にドッジボールに取り組む児童

おめでとうございます

ご結婚

大字名	夫の氏名	妻の氏名
佐山	西澤　卓也	西澤　絵美
〃	今井日出男	今井美津子
林	森山　高行	森山　素子
栄	髙田　優基	髙田　妃佐

お誕生

大字名	出生児	父・母
東一口	内田　悠暉	昌克・亜矢
〃	上曽山月人	望・恵子
佐山	山鹿　樹里	繁樹・好江
〃	中尾　歩夢	賢二・麻紗子
芳川	知奈	北斗・由佳
〃	白須　亮羽	貴仁・尚子
〃	今井　陽太	正基・裕子
林	吉野　稟夏	伊織・昌美
〃	佐中　優里	丈児・里津子
〃	林　竜太朗	健二・美加
〃	辻川千咲音	啓司・由紀子
市田	谷口　佳奈	喜久・良枝
〃	池田　満晴	喜久・良枝
下津屋	長尾　愛莉	真・真理子
栄	角　早耶香	泰孝・由佳

8月15日から9月14日までの受付分（敬称略）

わが家のア・イ・ドル

山浦　優希（やまうら　ゆき）ちゃん

（平成17年7月28日生）

強く優しく、いつも笑顔のゆきでいてね。

田井 父 洋さん・母 佐智子さん

行政相談
お気軽にどうぞ！

行政相談週間　10月16日～22日

行政相談とは

住民のみなさんが、毎日の生活のなかで、行政がおこなっている仕事に対して、疑問や意見、苦情を持たれていることはありませんか。

行政相談は、みなさんの疑問や苦情、要望をお聴きして、その問題解決や実現の促進を図るとともに、これらを行政運営に反映するための窓口です。

相談の内容は、国や郵便、電話、高速道路などの特殊法人を含む行政の仕事や手続き、サービスについて「困っていることがある」「制度や仕組みがわからない」「苦情を言いたいが、どこに言ったらよいのかわからない」などです。

道路や税金、年金、福祉などの分野は問いません。あなたの声をお聴かせください。

今月の相談は

行政相談は、毎月１回、人権擁護相談と一緒に役場庁舎1階相談室でおこなっています。

今月の相談日は、10月17日㈫です。時間は、午前10時から午後３時までです。

相談は無料です。相談者の秘密は固く守られますので、お気軽にご相談ください。

問い合わせ／広報行政課

あなたの家は地震に安全ですか？

耐震診断費用を助成します

町では、木造住宅耐震化促進計画を策定し、地震に強いまちづくりをめざし、木造住宅の耐震診断費用を助成しています。

耐震診断で、あなたの住まいの弱点を把握して、必要なところを補強するなど、地震に強い家づくりの対策をおこないましょう。

申請受付／10月31日㈫まで

対象住宅／昭和56年5月31日以前に着工された居住部分が2分の1以上の木造一戸建て住宅

助成額／耐震診断費用のうち28，000円を補助します。

なお、床面積が240平方メートルを超える住宅部分については、超える部分の耐震診断費用の負担が必要です。

申請の流れ

①総務課へ資料を請求

耐震診断を希望される人は、総務課へご連絡ください。パンフレット「誰でもできるわが家の耐震診断」と「耐震診断士派遣申請書」を送付します。

②診断申し込み

申請できるのは、「誰でもできるわが家の耐震診断」の評点の合計が9点未満の住宅の所有者です。

申請書は、総務課へご持参のうえ、面積や構造、用途等が確認できる登記簿や建築確認の写しなどを添付してください。

③書類審査、診断実施

・申請後、書類審査を実施し、耐震診断士の派遣を決定します。
・耐震診断日を調整します。
・耐震診断を実施します。

当日、耐震診断士の交通費実費分として、2，000円の支払いが必要となります。（申請者が負担）

④診断結果の送付

耐震診断の結果については、耐震診断結果通知書を送付します。

申請・問い合わせ／総務課

住民活動補償制度

自治会やボランティア団体の活動中の事故を救済します

町では、住民のみなさんが安心して地域活動をおこなえるよう、自治会やボランティア団体等の自主的な活動に対し、活動中の不測の事故を広く救済する「住民活動補償制度」に加入しています。

対象活動

町内に活動の拠点を置き、５人以上で共通の目的を持った住民で、自主的に組織された住民団体等がおこなう地域活動や社会教育活動が対象です。

報酬等が出ている場合や政治、宗教、営利を目的とした活動、企業活動として活動する会社、事業所内の団体による活動は対象となりません。

※対象の住民団体等とは「住民（町外居住者を含む）により自主的に構成され、町内に本拠地を有する団体等」で、事前に総務課へ団体登録をされた団体や個人です。

住民活動の観覧者や応援者は対象となりません。ただし、スポーツ活動については、観覧者や応援者が当該スポー活動に直接起因して傷害を被った場合は、対象となることがあります。

補償内容

▼賠償責任保険

団体の指導者や責任者の過失によって、参加者や第三者にケガをさせたり、財物に損害を与え、法律上の損害賠償責任を負ったときなどが対象です。

区　分	てん補限度額
対人賠償	1名6,000万円 1事故　2億円
対物賠償	1事故100万円
受託品賠償	1事故100万円
1事故につき5,000円は免責で自己負担	

▼傷害保険

住民団体等の指導者、ボランティアまたは各種事業の参加者自身が活動中に、急激かつ偶然な外来の事故により死亡したり、入院、通院による治療を要するケガをしたときなどが対象です。

活動の内容や事故の状況等によって、対象とならないときがあります。

区　分	給付限度額
死　亡	1名　500万円
後遺障害	1名　15～500万円
入　院	1名1日　3,000円 （180日限度）
通　院	1名1日　2,000円 （90日限度）
入院・通院保険金は、事故日から通算して180日が限度	

住民活動の具体例

1. 地域の活動
   自治会活動、防犯・防火・防災活動、地域清掃活動、交通安全活動など
2. 青少年育成活動
   子ども会活動、スポーツ少年団活動、非行防止パトロールなど
3. 社会福祉奉仕活動
   社会福祉施設援護活動、在宅老人・身障者等のホームヘルプ、手話通訳など
4. 社会教育活動
   町民運動会、町民文化祭・スポーツ・レクリエーション、文化活動、公民館活動など
5. 町や町が補助している法人の主催または共催する事業への参加、ボランティア活動など

問い合わせ／総務課

地球にやさしくごみの減量を！

私たちの身の回りのものは、地球上の限りある資源からつくられています。ごみを捨てることは、地球の資源を捨てていることにほかなりません。

この美しい地球を守り続けるために、今、私たちができる身近なことから始めませんか。

▼マイバック持参でレジ袋の削減を！

レジ袋はお店のサービスで付いてきますが、私たちが買い求めたい物そのものではなく、本当に必要なものではありません。使い回しができるので、ついついもらってしまいがちですが、レジ袋1枚あたり18ccの原油が使われているとも言われています。

マイバックを活用し、レジ袋の消費量を減らしましょう。また、商品の簡易包装にも心がけましょう。

▼ごみが少ないものを選んで買いましょう！

電池を使う製品は充電式のもの、洗剤や調味料などは、詰め替え用のものといったように、同じものならできるだけ、ごみが少ないものを選びましょう。

▼生ごみは水切りで減量！

生ごみは、水分が多く含まれているため、そのまま捨てずに、三角コーナーやネットにためておいて、最後にギュッとひと絞りして水分をカットしましょう。また、生ごみ処理機等で、生ごみを堆肥化させましょう。

※町では、生ごみ処理機の購入費の助成をおこなっています。

問い合わせ／環境保全課

障害者自立支援法④

今年4月から障害者自立支援法が施行されました。

今回は、今月から変更されるサービスのなかから地域生活支援事業について紹介します。

地域生活支援事業

京都府や市町村は、今月から障害のある人が、地域で生活しやすいまちづくりをめざして、地域の特長を生かしたサービス体制をつくり、障害のある人が身近なところで、幅広いサービスを利用できる取り組みを進めます。

自立支援法では、市町村の必須事業として、相談支援事業やコミュニケーション支援事業、日常生活用具の給付事業、移動支援事業、地域活動支援センター機能強化事業があります。各事業の内容は次のとおりです。

▼相談支援事業
障害者や障害児の保護者、家族の人からの相談に応じたり、必要な情報を提供したりします。

▼コミュニケーション支援事業
手話通訳や要約筆記のできる人を派遣し、聴覚障害者の日常生活を支援します。

▼日常生活用具の給付事業
障害に応じて、日常必要な用具や器具を給付または貸与し、自立生活を支援します。

▼移動支援事業
屋外での移動が困難な障害者に対し、外出のための支援をおこない、余暇活動や社会参加を支援します。

▼地域活動支援センター機能強化事業
障害のある人の創作活動や生産活動の機会を増やし、社会との交流を図るため、余暇活動や日中活動の場を提供します。

なお、日常生活用具の給付事業と移動支援事業は、一部自己負担が必要です。

問い合わせ／社会福祉課

自立支援法の障害福祉サービスをご利用いただくためには、申請が必要です。
社会福祉課または障害者支援センター「はーもにぃ」☎0774（55）5981へ、ご相談ください。

精神障害者保健福祉手帳の申請に写真が必要です

10月以降の精神障害者保健福祉手帳の新規・更新申請には写真が必要になります。

写真は、縦4㌢横3㌢、3か月以内に正面から無帽で写したもので、カラーまたは白黒を1枚提出してください。

現在、申請中またはお持ちの人は、次回の申請からとなります。

問い合わせ／京都府精神保健福祉センター☎075（641）1815または町社会福祉課へ。

くみやま総合予防事業

介護予防の新しい取り組みをおこなっています

高齢者がいつまでも、住み慣れた地域で生活していただけるよう、町では、介護予防事業の新たな取り組みとして「くみやま総合予防事業」をおこなっています。

対象者は…

対象者は、介護予防健康診査の生活機能評価で、要支援･要介護状態になるおそれがあると診断された人などです。

対象者には、長寿健康課または地域包括支援センター（楽生苑）から連絡します。

※地域包括支援センターは、介護保険制度に新たに位置付けられた地域ケアシステムを総合的に担う中核機関で、今年４月から楽生苑に委託しています。

事業の内容は…

12回（１回／週×12週）を１クールとしておこない、運動機器（筋力トレーニング機器など）による機能向上トレーニングを中心に、栄養改善指導や口腔機能向上指導などをおこないます。

スケジュール

体調管理	その日の体調チェック
	血圧・脈拍測定
準備運動	イスを使った準備運動・２分間足踏み
介護予防運動	グループでおこなう楽しい体操
	筋力マシーンを使用するトレーニング
整理運動	音楽＋整理運動
サロンプログラム	グループで楽しいゲームほか

問い合わせ／長寿健康課

健康くみやま21 シリーズ No.4

長寿社会の到来とともに、すべての人々がそれぞれのライフステージに応じた健康づくりの取り組みなどを策定した「健康くみやま21」の内容を、シリーズで紹介しています。

適度な運動習慣を身につけましょう

適度な運動習慣は、肥満・動脈硬化・高血圧など、生活習慣病の危険因子を低下させ、脳卒中や心臓病、糖尿病などを予防します。日常生活のなかに運動や体操を取り入れましょう

ワンポイントアドバイス 運動編③

◆「寝ゆる体操」で転倒防止

「老いは足から来る」という言葉があるように、私たちの足腰は、年齢とともに少しずつ衰えていきます。わずかな段差につまずいたり、ふらつきやすくなったら、老化が始まっているサインです。

足もとがおぼつかなくなる原因はいろいろありますが、特に、問題となるのは、股関節の動きに深くかかわっている腸腰筋（ちょうようきん）（骨盤と足のつけ根を連結している筋肉）です。腸腰筋はひざを持ち上げ、足を前に振り出すときに働いています。

立ったり、歩いたりする動作を支えている筋肉ですから、筋力が低下するとスムーズに歩けなくなったり、つまずきやすくなったりします。

転倒、骨折を予防するには、腸腰筋の働きを保つことが不可欠です。腸腰筋を鍛えるには、「寝ゆる体操」が適しています。

場所を選ばず、道具も使わず、年齢や体力にも関係なく、いつでもどこでもできます。朝起きたときや寝る前など日常生活のなかで、少しずつおこなってください。

簡単にできる寝ゆる体操3パターン

（硬めのふとん、じゅうたん、たたみなどの上でおこなう）

腰モゾモゾ体操

あおむけに寝て、両手両足を軽く開く。腰を床に軽く押しつけながら、左右にモゾモゾと動かす。時間の目安は1～3分

すねプラプラ体操

あおむけに寝て、両ひざを60度くらいに立てる。左足のひざより少し上の太もも寄りに右足をかける。右足のひざから下を上下にプラプラゆする。左右の足を替えて同様におこなう。時間の目安は10～30秒ずつ

ひざコゾコゾ体操

あおむけに寝て、両ひざを60度くらいに立てる。左ひざに右足のふくらはぎをのせる。ふくらはぎを圧迫して気持ちいい場所を探しながら、コゾコゾと動かす。左右の足を替えて同様におこなう。時間の目安は1分から好きなだけ

ワイワイコミュニティバス

バス停シリーズ「佐山」 Vol.16

佐山バス停は、府道宇治淀線に位置し、昭和４年の路線図で、当時から京阪宇治・国鉄新田方面に向けて運行されていたことがわかります。現在、同バス停には、平日で巡回バスが16便、京阪淀方面と宇治車庫（京阪宇治）方面を合わせた路線バスが109便行き交っています。

また、佐山バス停の南方には、府道八幡城陽線の木津川に架かる全長356.5メートル、幅3.3メートルの木造橋の上津屋橋（流れ橋）があります。

第二京阪道路をバックにした木津川の流れ橋

もともと、この場所には、府営の渡し舟がありましたが、昭和26年に廃止され、橋が架けられました。流れ橋は、木津川の増水時に、橋げたが流れるように設計されていて、流れると鋼製ロープにつながった橋げたが筏（いかだ）のように、係留するようになっています。

この付近は、時代劇の撮影にも利用され、映画やテレビにたびたび登場し、近隣の人々の格好の憩いの場となっています。

現在では、流れ橋の下流約500メートルに第二京阪道路が建設され、平成15年に巨椋池ＩＣから枚方東ＩＣまでが供用されました。

また、一般道である京都南道路は、京滋バイパス側道から府道宇治淀線までが平成17年６月に供用され、現在、木津川の架橋工事が鋭意進められています。この区間が供用されると、国道１号や府道宇治淀線の渋滞がさらに緩和されると期待されています。

問い合わせ／都市計画課

健康食品

近年、健康ブームにより、健康食品がたくさん販売されています。健康食品は、現代の生活習慣のなかで足りない栄養を補給することなどを目的に販売されています。

しかし、一方では、医薬品まがいの効能をうたったり、効果を高めようと医薬品成分を混入させているものが発見されたりと、問題がある製品や広告も多いのが実状です。

したがって、消費者のみなさんが、信頼できない健康食品を買わないよう心がけることが重要です。

そもそも、健康食品とは体に影響を与えることを目的とするものではありません。

健康の維持には、通常の食品を組み合わせた栄養バランスの良い食事や適度な運動が基本です。健康食品を摂取することで、病気やけがが治ったり、血液がサラサラになること、また、ダイエットや美容に効果があるなど、過剰な期待をもちすぎず、あくまでも、不足しがちな栄養の補充であると考えて、うまく利用するよう心がけましょう。

医薬品成分を含む健康食品に注意

●海外製の健康食品を中心に医薬品成分を含有する健康食品による健康被害が数多く報告されています。

●健康食品を摂取して体調が悪くなったときは、すみやかに医師の診断を受けてください。

健康食品を摂取するときの注意点

●根拠に乏しい安全性が表示されている場合もあるので、注意してください。

●健康食品に「本品は食品ですから医薬品と同時に食べても問題ありません」などと表示されていることがありますが、医薬品のなかには、食品と相互作用を引き起こし、作用が弱くなったり、強くなったりすることがあります。一緒に摂(と)ろうとする場合は、医師または薬剤師に相談しましょう。

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

※消費生活週末（土・日）電話相談
日時／土曜・日曜　午前10時～午後4時

防ごう高齢者交通事故 Vol.7

高齢ドライバーの安全運転

居眠り運転などの原因として、「睡眠時無呼吸症候群」と呼ばれる病気が注目を集めています。睡眠中に気道が閉ざされ、イビキと呼吸の一時停止を何度も繰り返すというもので、軽度の症状の人は相当数いると言われています。

そうした人たちは、睡眠中に眠りが浅く、その分日中、睡魔に襲われ、注意力や集中力、判断力が低下したりするため、事故を起こしやすいことがわかっています。

睡眠時無呼吸症候群は安全運転上、見逃すことができない病気です。交通事故を未然に防ぐためにも、特に、高齢ドライバーで該当する人は早急に治療しなければなりません。

この病気は、本人が自覚しづらいため、次のチェック表で自己診断をおこない、疑いがあるときは、専門医の診察を受けましょう。

チェック表

1. 普通の人に比べ太っていますか？	【はい　いいえ】
2. イビキをかきますか？	【はい　いいえ】
3. 顔色は、赤ら顔ですか？	【はい　いいえ】
4. 血圧は高めですか？	【はい　いいえ】
5. 医者に扁桃腺が大きいといわれたことがありますか？	【はい　いいえ】
6. 鼻づまりがありますか？	【はい　いいえ】
7. 寝る前にアルコールを飲みますか？	【はい　いいえ】
8. 昼間、眠気がきますか？	【はい　いいえ】

「はい」が多いほど睡眠時無呼吸症候群の疑いがあります。

特に、1．2．8．の3つとも「はい」と答えた人は、すでに患っているおそれがあります。

問い合わせ／監理課

巨椋池の鳥たち Vol.40

カワラヒワ（スズメ目アトリ科）

巨椋地干拓田や川原、樹木が比較的多い公園や住宅地などで、一年中見かけることができます。

繁殖期以外は、群れで生活し、繁殖期は、一定の区域を動き回り、樹上や地上で、主に草木の種子を食べたり、昆虫類を食べたりします。

大きさは15㌢(チン)ぐらいで、雄の頭部は、緑色がかった灰色です。上面は灰茶褐色をしています。雌は、雄に比べて、全体に灰色味があります。

翼や尾羽の基が黄色いため、飛ぶと翼の黄色がよく目立ち、識別しやすい鳥です。

くちばしは、太く短い円錐型で、好物のひまわりなどの種子を口の中で巧みに回転させ、外皮を取り除いて食べます。

ふだんは「チュウーイ」「キリキリ」と鳴き、繁殖期は「キュキュキュ」「キリリリリ」「チュチュチュチュ」という声を交えて盛んに鳴きます。

図書館

BOOK BOOK BOOK BOOK BOOK

【問い合わせ】☎0774(45)0003
【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
【休館日】2日(月)・10日(火)・16日(月)・23日(月)・30日(月)・31日(火)

今月のテーマ図書

「絵画に親しむ」

図書館では、毎月テーマを決めて本を紹介しています。ぜひ、ご利用ください。
今月は、芸術の秋にちなみ、絵画に関するオススメの本を紹介します。

◆オススメ本

「心にのこる名画美術館(全5巻)」児童書

金の星社発行

国内外の著名な画家たちが描いた、子どもたちに身近な主題の名画をテーマ別に多数紹介

「はじめてであう絵画の本(全16巻)」児童書

あすなろ書房発行

各巻とも、世界のすぐれた芸術家の作品に短い伝記などを加えてわかりやすく紹介

「ニューベーシック・アートシリーズ(全27巻)」

TASCHEN発行

ピカソやゴッホ、セザンヌなど、世界的に有名な画家27人の名画といわれる作品を詳しい解説入りで紹介

「絵画の楽しみ方ガイド」

成美堂出版発行

各画家の生いたちや作品の特徴、鑑賞ポイントなど、絵画の見方、楽しみ方をわかりやすく紹介

◆新着図書の紹介

★草原の覇王チンギス・ハーン

（津本陽著）

ユーラシアを征服した草原の覇王チンギス・ハーンの生涯を描く。

★夜をゆく飛行機

（角田光代著）

里々子には、三人の姉と生まれなかった弟がいる。変わらないようで変わりゆく家族のアルバム

★雲をみようよ

（トミー・デ・パオラ作）

今日はどんな雲が見えるかな？雲のすべてを楽しく学べる絵本

★馬の耳に念仏

（はたこうしろう作）

おばけマンションにラーメンの出前に行くことになった兄弟。無事に届けられるでしょうか？声に出して読んで楽しいことわざ絵本

おはなし会

図書館では、ボランティアスタッフが絵本や紙芝居を読み聞かせる「おはなし会」を毎月開いています。申し込みはいりません。お気軽にお越しください。

日時／10月28日(土)　午前10時30分～11時
場所／ゆうホール2階お話し室
問い合わせ／図書館

ヘルシークッキング Vol.93

トマトとピーマンの卵炒め

212キロカロリー／1人分

食生活改善推進員協議会「久味の会」

■材料(4人分)

トマト	3個	チリメンジャコ	18g
ピーマン	2個	サラダ油	大さじ2
卵	4個	醤油	小さじ1
ベーコン	3枚	塩・コショウ	適量

作り方

① トマトをくし型に切ります。ピーマンは細切り、ベーコンは2㌢幅に切って、卵は溶いておきます。
② フライパンにサラダ油を入れて熱し、一度火からおろして、卵を入れ、少しかき混ぜながら中火でふわっと焼き、皿にとっておきます。
③ フライパンにピーマン、ベーコン、チリメンジャコを入れ、炒(いた)めます。
④ ③にトマトを加えて、さっと炒め、②の卵を戻して、醤油、塩、コショウで味をととのえ、皿に盛り付けて出来上がりです。

募集

ベビーマッサージ講習会

みるくサロンでは、助産師による植物性オイルを使った赤ちゃんの心とからだをリラックスさせるベビーマッサージ講習会を開きます。

当日のみるくサロンは、申し込みをされた人だけの参加となります。

日時／10月20日㈮　午前10時～11時30分
場所／保健センター夢くむルーム
対象／生後2か月からハイハイを始めるまでの赤ちゃんとその保護者
費用／赤ちゃん1人につき300円
申し込み・問い合わせ／10月13日㈮までに社会福祉課へ。電話可

あらみえんパソコン教室

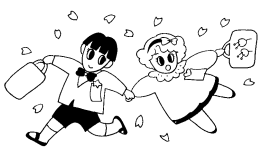
高齢者向けのパソコン教室で、初心者が対象です。未経験の人もお気軽にご参加ください。

日時／11月1日㈬・8日㈬・10日㈮・17日㈮・22日㈬・24日㈮・29日㈬・12月1日㈮の全8回　いずれも午前9時30分～11時30分
場所／ゆうホール
対象／町内在住で60歳以上の人
定員／16人（先着順）
費用／1，000円
申し込み・問い合わせ／10月25日㈬までに同苑へ。電話可

幼稚園児

町教育委員会では、来年4月に町立幼稚園に入園を希望される園児を募集します。

対象／町内に住民登録をされていて、次の期間に生まれた幼児
3歳児…平成15年4月2日～平成16年4月1日　4歳児…平成14年4月2日～平成15年4月1日　5歳児…平成13年4月2日～平成14年4月1日
定員／①3歳児…佐山幼稚園40人、御牧幼稚園20人、東角幼稚園40人
②4歳・5歳児…各園とも若干名
申し込み／10月3日㈫から13日㈮までの間（土・日・祝日は除く）に各幼稚園・教育委員会で配布する入園申請書に記入押印のうえ、各校区の幼稚園へ。
問い合わせ／学校教育課



ふるさとフェア久御山フリーマーケット出店者

11月23日㈷に開催する「ふるさとフェア久御山」で、フリーマーケットを開きます。

みなさんの出店を募集します。

対象／町内在住、在勤で18歳以上の人（営業目的を除く）
定員／20組（応募者多数のときは抽選）
出店料／1，000円
応募／10月20日㈮（当日消印有効）までに往復ハガキに、住所・氏名・年齢・電話番号・在勤の人は勤務先（名称、住所、電話番号）・参加人数・販売する物品（詳しく）をご記入のうえ、町商工会青年部（〒613-0036久御山町田井浜代5の1）へ。
問い合わせ／町商工会☎075（631）6518

料理教室

さつき苑デイサービスセンターでは、身体に障害のある人を対象に、料理教室を開きます。

日時／10月16日㈪　午前10時～午後0時30分
場所／保健センター調理実習室
対象／身体に障害のある人
定員／15人（先着順）
講師／クックピープルのみなさん
費用／600円（材料費）
申し込み・問い合わせ／10月2日㈪から町社会福祉協議会へ。
※通所の困難な人は送迎をします。

第17回くみやまマラソン

くみやまマラソン実施委員会では、第17回くみやまマラソンの参加者を募集します。多数の参加をお待ちしています。

日時／平成19年1月28日㈰　午前9時30分から（雨天決行）
場所／木津川サイクリングロード（役場スタート・ゴール）
種目・費用

▼マラソンの部

距離		種目	費用
1.5km	A	ファミリーペア（小学1～3年生とその家族）	1,500円
3km	B	小学生男子（小学4～6年生）	500円
	C	小学生女子（小学4～6年生）	500円
	D	中・高校生男子	1,000円
	E	中・高校生女子	1,000円
5km	F	中・高校生男子	1,000円
	G	中・高校生女子	1,000円
	H	一般男子（18歳～49歳）	2,000円
	I	一般男子（50歳以上）	2,000円
	J	一般女子（18歳～49歳）	2,000円
	K	一般女子（50歳以上）	2,000円
10km	L	中・高校生男子	1,000円
	M	中・高校生女子	1,000円
	N	一般男子（18歳～29歳）	2,000円
	O	一般男子（30歳代）	2,000円
	P	一般男子（40歳代）	2,000円
	Q	一般男子（50歳代）	2,000円
	R	一般男子（60歳以上）	2,000円
	S	一般女子（18歳～49歳）	2,000円
	T	一般女子（50歳以上）	2,000円

▼ジョギングの部

3～5km	X	ファミリーペア（小学1～3年生とその家族）	500円
	Y	小学生（小学4～6年生）・中学生	300円
	Z	一般（高校生以上）	500円

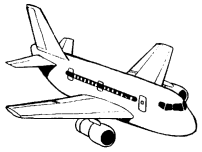
申し込み／11月23日㈷までに申込書と費用をくみやまマラソン実施委員会事務局（総合体育館内）または社会教育課へ。
問い合わせ／同実施委員会事務局☎0774（44）2205

だいじょうぶ　失敗しても　次がある　（御牧小6年・柴山亜沙美）

ひとり親家庭児童親子交流会

町社会福祉協議会では、ひとり親家庭の親子交流会を開きます。多数ご参加ください。

日時／10月22日㈰　午前9時30分出発
行き先／大阪空港・インスタントラーメン発明記念館（大阪府池田市）
内容／飛行機の見学・マイカップヌードル作り
対象／ひとり親家庭の中学生以下の人とその保護者
費用／大人400円、子ども200円
申し込み／10月2日㈪から16日㈪までの間に地域の民生児童委員へ。
問い合わせ／同協議会
※最寄りのバス停まで送迎します。



障害者の集い

町社会福祉協議会では、障害者の集いを開きます。

日時／10月31日㈫　午前10時～午後2時30分
場所／総合体育館サブアリーナ
内容／午前の部…ミニ運動会
午後の部…会食・カラオケなど
対象／町内在住で障害のある人
費用／無料
申し込み／10月23日㈪までに地域の民生児童委員へ。
問い合わせ／同協議会
※最寄りのバス停まで送迎します。

お知らせ

暴力追放・少年非行防止住民大会

町では、宇治防犯協会などと共催で、第23回暴力追放・少年非行防止宇治市・久御山町住民大会を開きます。申し込みはいりません。お気軽にご参加ください。

日時／10月7日㈯　午前10時～正午
場所／中央公民館
内容／第1部…式典　第2部…特別講演
演題「暴力団との闘い」　講師　田中伸弁護士
問い合わせ／総務課
※当日は、「のってこバス」などの公共交通機関をご利用ください。

事業所・企業統計調査

総務省は、10月1日を調査日として「平成18年事業所・企業統計調査」を実施しています。

この調査は、事業所と企業の実態を明らかにするためにおこなわれるもので、その結果は地域のまちづくりをはじめ、さまざまな施策の基礎資料として活用されます。

調査は、会社やお店、工場や寺院をはじめ、町内で経済活動をおこなっているすべての事業所と企業が対象ですが、みなさんの事業所には調査票は届きましたか。

もし、調査票がお手元に届いていないときは、広報行政課までご連絡ください。調査にご協力をお願いします。

問い合わせ／広報行政課

社会生活基本調査

10月20日を調査日として、総務省の「社会生活基本調査」がおこなわれます。

この調査は、国民の生活時間の過ごし方や、自由時間などにおける主な活動を調査し、多様化する国民のライフスタイルの実態を明らかにすることを目的としています。

対象となった世帯には、10月上旬から中旬にかけて、知事に任命された調査員が調査のお願いにお伺いしますので、ご協力をお願いします。

問い合わせ／京都府統計課☎075（414）4493

こころのサロン

町では、こころに病のある人を対象に、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活動を開いています。お気軽にお越しください。

日時／10月6日㈮・20日㈮　午後1時30分～3時30分
場所／中央公民館
内容／ビデオ鑑賞、カラオケ、ゲーム、ビーズ手芸など
問い合わせ／社会福祉課

遊びの広場

町民生児童委員協議会では、お父さんお母さんの子育てを応援する「遊びの広場」を開きます。申し込みはいりません。お気軽にお越しください。

日時／10月18日㈬　午前10時～11時40分
場所／ゆうホール
対象／町内在住の就学前の幼児とその保護者
内容／大きな紙のお絵かきや大きな絵本の読み聞かせなど
問い合わせ／社会福祉課

耳のことなんでも相談

最近、相手の声が聞き取りにくい、耳が聞こえにくくなったと困っておられる人が集まって、みんなで悩みを話し合いましょう。お気軽にお越しください。

日時／10月14日㈯　午後1時～4時
場所／役場5階コンベンションホール
対象／耳に不自由を感じている人
内容／聴力測定・難聴者の体験発表・フリートーク
聴力測定定員／10人（先着順）
申し込み・問い合わせ／障害者生活支援センターはーもにぃ☎0774（55）5981 FAX0774（55）5982へ。電話・FAX可

インフルエンザ予防接種

ワクチンが十分な効果を維持する期間を考慮し、今年も早めに受けていただくように年内に実施します。

期間／10月20日㈮～12月末日（年末の実施日は、医療機関でご確認ください）
対象／65歳以上の人と60歳から65歳未満の人で、心臓・腎臓・呼吸器機能障害またはHIVによる免疫機能の低下による障害で日常生活を制限される人
費用／1，000円（生活保護世帯、町民税非課税世帯は免除制度があります。接種前に役場に申請してください）
接種場所／町内または宇治市・城陽市のインフルエンザ予防接種協力医療機関
※接種を希望される人は、必ず医療機関で予約してください。
問い合わせ／長寿健康課

社会を明るくする運動 入選標語　＝敬称略＝

自分で描こう　自分の未来　（御牧小6年・熊田晃子）

国民年金の免除申請

収入が少なく国民年金保険料の納付が困難な人は、申請して承認されると保険料が免除になる「申請免除」（30歳未満の人には「若年者納付猶予」）があります。また、学生で収入が少ない人は、学生証等（コピー）があれば「学生納付特例」が受けられます。

いずれの制度も所得制限がありますが、退職された人は、離職票等の公的証明があれば所得に関係なく承認される場合があります。

承認期間が「平成17年4月～平成18年6月」の申請免除・若年者納付猶予の申請期限と、承認期間が「平成17年4月～平成18年3月」の学生納付特例の申請期限が、いずれも平成18年10月末日までに延長されました。

希望される人は、承認期間が「平成18年7月～」の申請免除・若年者納付猶予または、承認期間が「平成18年4月～」の学生納付特例とあわせて、すみやかに申請してください。

申請・問い合わせ／年金手帳と印鑑をご持参のうえ、住民課または京都南社会保険事務所☎075（643）3541へ。

ペットは愛情を持って飼いましょう

犬や猫などのペットは、愛情と責任を持って飼いましょう。犬の放し飼いや散歩中の犬のふんは迷惑になります。犬はしっかりつないで飼い、散歩時にはスコップと回収袋を持って行きましょう。

どうしても飼えなくなった犬や猫は、次の日時に連れて来てください。

日時・場所／環境保全課…毎週火曜日　午後2時10分～2時20分　府山城北保健所…毎週月曜日（祝日を除く）　午前9時～10時30分

問い合わせ／環境保全課

環境まつりと下水道まつり

城南衛生管理組合と洛南浄化センターでは、「環境まつり」と「下水道まつり」を同時に開きます。多数お越しください。

日時／10月29日㈰　午前10時～午後3時（雨天の場合は、11月5日㈰に延期）

場所／城南衛生管理組合クリーンピア沢（八幡市八幡沢1）および洛南浄化センター

内容／①環境まつり…リサイクル市、野菜朝市コーナー、うまいもの横丁、エコクッキング教室・衣服のリフォーム教室（いずれも事前予約必要）など　②下水道まつり…フリーマーケット、施設見学など

問い合わせ／①城南衛生管理組合☎075（631）0825　②洛南浄化センター☎075（632）1433

※会場へは、無料シャトルバスをご利用ください。（11月5日に延期の場合は、運行しません）

バス乗り場（淀行き）	久御山団地口バス停	佐山バス停
発車時刻	9：00	9：03
	10：05	10：08
	11：10	11：13
	12：10	12：13

※帰りの無料シャトルバスもあります。時刻については会場でご確認ください。

全国道路標識週間

10月1日㈰から7日㈯は「全国道路標識週間」です。

道路標識は、道路を安全・快適に迷わず利用するためになくてはならない「道しるべ」です。

みなさんの回りで「内容がわかりにくい」「表示が間違っている」「壊れていて見にくい」道路標識はありませんか。

道路標識を一層利用しやすいものに改善するため、お気付きのことがありましたら、お気軽にご連絡ください。

問い合わせ／道路河川課

食育講演会「食・歯・命」

子育て中のお父さん、お母さん、子どもが健やかに成長するための「食育」について、一緒に考えてみませんか。楽しい歌もあります。お気軽にお越しください。

日時／10月21日㈯　午前10時～11時30分

場所／保健センター　視聴覚室

内容／食に関する講演「食・歯・命」美登里さんの「わっ歯っは劇場」

講師／歯科衛生士　和田美登里さん

対象／町内在住の乳幼児とその保護者

定員／35人

費用／無料

申し込み・問い合わせ／10月14日㈯までに各保育所または学校教育課へ。電話可　佐山☎0774（43）2970　御牧☎075（631）2475　宮ノ後☎0774（43）4906

※保育ルーム（満1歳から就学前まで）を用意しますので、申し込み時に人数と年齢をお知らせください。

上下水道料金の減免

町では、生活保護世帯や母子世帯など、次のいずれかに該当する世帯の水道・下水道料金の基本使用料の一部を減免し、負担の軽減をおこなっています。

対象／①生活保護世帯　②市町村民税が非課税で、65歳以上のひとり暮らし老人世帯　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・下水道の基本使用料のうち、それぞれ月額500円

申請／印鑑をご持参のうえ水道課へ。今年1月2日以降に転入された人は、前住所地の平成18年度市町村民税非課税証明書が必要です。

※申請は、随時受け付けていますが、偶数月の20日ごとに締め切り、翌奇数月に審査決定をします。

問い合わせ／水道課

水道メーターの取り替え

町では、ご家庭などに設置している水道メーターを計量法の規定により、8年を経過する前に取り替えます。

10月初旬から該当するメーターの取り替え作業を、町から委託した指定給水装置工事事業者がおこないます。

メーターボックスの上に物を置かないようにご協力をお願いします。

該当する人には、事前に通知をしています。

問い合わせ／水道課

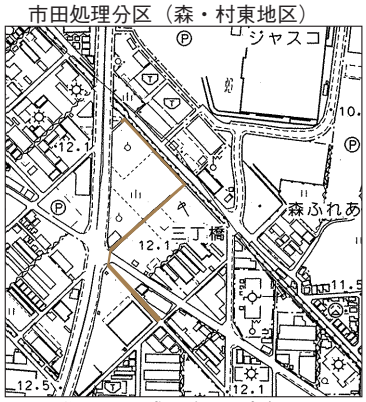
あいさつは　人を元気にする　まほうの力　（御牧小5年・岡井茉利子）

下水道工事にご協力を

公共下水道の整備のため、次の場所で下水道管の敷設工事をおこないます。

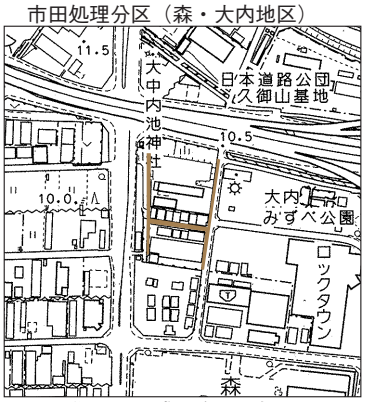
期間中は、付近の人や通行されるみなさんに大変ご迷惑をおかけしますが、ご協力をよろしくお願いします。

市田処理分区（森・村東地区）



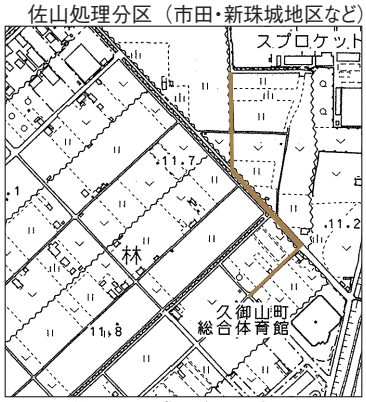
工期は、平成19年1月中旬まで

市田処理分区（森・大内地区）



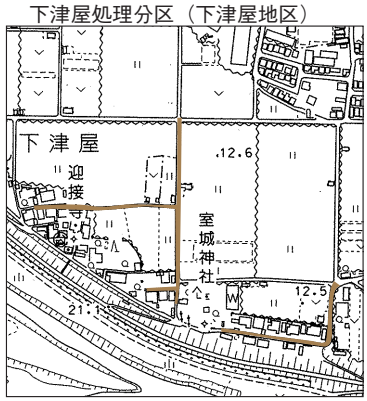
工期は、平成19年1月末まで

佐山処理分区（市田・新珠城地区など）



工期は、平成19年2月末まで

下津屋処理分区（下津屋地区）



工期は、平成19年2月中旬まで

問い合わせ／下水道課

調停相談

日時／10月30日㈪　午前10時～午後3時

場所／宇治市産業会館（宇治市宇治琵琶45の13）

内容／交通事故、土地建物、金銭、家庭内の問題などの相談

相談員／弁護士、調停委員

問い合わせ／宇治簡易裁判所☎0774（21）2394

新連携・販路ナビ支援交流セミナー

異業種の連携によって、新しいビジネスチャンスにチャレンジしてみませんか。

町商工会では、近畿経済産業局と町の協力のもと、中小企業を支援する交流セミナーを開きます。

日時／10月18日㈬　午後1時30分～4時30分

場所／宇治市産業振興センター（日産車体跡地）

定員／80人

申し込み・問い合わせ／町商工会（宇城久地域ビジネスサポートセンター）☎075（631）6518へ。電話可

宇治茶の郷創月間

京都府では、10月を「宇治茶の郷創月間」として、宇治茶の魅力を感じていただく取り組みを山城地域一帯でおこないます。

問い合わせ／府山城広域振興局企画調整室☎0774（21）3229

第二京阪道路通行止め

京都高速道路と第二京阪道路を接続するための橋りょう架設工事にともない、巨椋池インターチェンジ出入り口を終日閉鎖します。利用者のみなさんには、ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

工事（通行止め）期間／10月19日㈭　午前6時～11月7日㈫　午前6時

問い合わせ／ネクスコ西日本　茨木管理事務所☎072（622）4887

阪神高速道路通行止め

阪神高速道路では、12号守口線の大規模補修工事を予定しています。左記の期間は、終日全面通行止めになりますので、みなさんのご理解とご協力をお願いします。

工事区間／12号守口線全線とその出入り口

工事（通行止め）期間／10月24日㈫　午前6時～11月1日㈬　午前6時

問い合わせ／阪神高速道路㈱☎0120（56）1620

スポーツ

卓球協会会長杯卓球大会

日時／10月29日㈰　午前9時から

場所／総合体育館

対象／町内在住、在勤、在学者で中学生以上の人

種目／個人戦（1～3部）

費用／一般500円、高校生300円、中学生無料

申し込み・問い合わせ／10月23日㈪までに体育協会事務局（総合体育館内）または町卓球協会事務局（松本さん宅）☎0774（43）6563へ。電話可

相談

【行政・人権擁護相談】

10月17日㈫　①午前10時～午後3時　役場庁舎1階相談室1　②午後1時～3時　ゆうトホールボランティアルーム1

※②は人権擁護相談のみです。行政相談は役場へお越しください。

【女性のための相談】

10月10日㈫・24日㈫　午前10時～午後1時

中央公民館1階教養室3号

※面談・電話相談ともに前日までに社会教育課に申し込みが必要（定員に満たない場合は当日も受け付けます）

【無料法律相談】（町社会福祉協議会）

10月19日㈭　午後1時～3時30分　地域福祉センター　定員8人（先着順）

※申し込みは、町社会福祉協議会へ。

【心配ごと相談】（町社会福祉協議会）

10月12日㈭・26日㈭　午後1時～4時　地域福祉センター

▽ふれあいテレホン相談

相談専用電話☎075（631）3421

相談時間　午前9時～午後5時

社会を明るくする運動　入選標語　＝敬称略＝

1人じゃない　社会が君の　サポーター　（御牧小5年・佐伯瞭太）

財団法人 文化スポーツ事業団

ふれあい交流館 ゆうホール

申込は10月1日㈰ 午前9時から
☎0774(45)0002
【休館日】毎週月曜日（祝日の場合は、その翌日）

〈申し込みと費用〉
各教室の参加申し込みは、来館または電話で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10月9日㈷（10日までの教室については開催日の前日）までにゆうホール窓口（午前9時～午後8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

▼インターネット入門
日時／10月11日㈬・12日㈭・13日㈮・14日㈯【4回コース】 午後7時30分～9時30分
対象／町内在住・在勤の18歳以上で、簡単な文字の入力ができる人
内容／初心者向けのインターネット教室です。
定員／16人
費用／3，000円（資料代含む）

▼初めてのエクセル
日時／10月17日㈫・18日㈬・19日㈭【3回コース】 午後1時30分～3時30分
対象／町内在住・在勤で18歳以上の人
内容／初心者向けのエクセル教室です。
定員／16人
費用／2，000円（資料代含む）

▼パソコンじっくり型
日時／10月12日㈭・17日㈫・19日㈭・24日㈫・26日㈭・11月2日㈭・7日㈫・9日㈭【8回コース】 午前9時30分～11時30分
対象／町内在住・在勤で18歳以上の人
内容／超初心者向けの教室です。
定員／16人
費用／4，000円（資料代含む）

▼パソコン自習教室
日時／10月12日㈭・20日㈮ 午後1時～4時、28日㈯ 午前9時～正午
対象／今までにゆうホールのパソコン教室を受講した人
内容／教室のパソコンで、受講内容を自由に自習していただきます。わからないことは、指導員がサポートします。
定員／10人
費用／300円

先月の「パソコン教室」（自分史を作ろう）

童謡を楽しむ会
日時／10月25日㈬ 午前10時～11時30分
対象／町内在住・在勤でおおむね50歳以上の人
内容／先生のピアノにあわせて、童謡などを楽しく歌います。
定員／60人。申し込みはいりません。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／10月11日㈬ 午後1時～5時
対象／町内在住・在勤で18歳以上の人。申し込みはいりません。当日、直接お越しください。
内容／自然・紀行・映画などのビデオを鑑賞します。今回は「世界遺産」と「映画」です。

週末の星空観察会
日時／10月14日㈯ 午後6時30分～7時30分、28日㈯ 午後5時30分～6時30分（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、だれでも参加できます。ただし、小学生以下は保護者の同伴が必要です。
内容／天体望遠鏡で星空の観察をします。

身近な野鳥観察会
日時／10月29日㈰ 午前8時50分～正午
対象／町内在住の小学生以上の人。ただし、小学1～2年生は保護者の同伴が必要です。
内容／巨椋池干拓田に生息する野鳥を観察します。
定員／20人

小学生（親子）科学教室
日時／10月9日㈷ ①午前10時～正午 ②午後2時～4時
※①・②のいずれかから選んでください。
対象／町内在住の小学生以上の人。ただし、小学1～3年生は保護者の同伴が必要です。
内容／水と空気の実験をします。
定員／各8組

真剣な表情で実験する親子

小学生ビデオ学習教室
日時／10月28日㈯ 午前10時～正午
対象／町内在住の小学生
内容／自然や科学のふしぎについて楽しく学習します。今回は「愉快な動物 オーストラリア」と「科学マジック」です。
定員／15人

子育てサポート「ほほえみ」
日時／10月13日㈮・20日㈮・27日㈮【3回コース】 午前10時30分～11時30分
対象／町内在住の乳幼児とその保護者
内容／子どもと一緒に遊び、みんなで子育てについてお話をしましょう。
定員／18組

小学生工作教室

日時／10月21日㈯　①午前9時～正午　②午後1時30分～4時30分、22日㈰　③午前9時～正午　④午後1時30分～4時30分
※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／杉板で自分の名前プレートを作ります。
定員／各8人
費用／200円

漢字の達人教室

日時／10月29日㈰　午後1時30分～3時
対象／町内在住の小学2～6年生
内容／漢字に慣れ親しみ、文字をていねいに書くことを学びます。
定員／20人

〈臨時休館のお知らせ〉

ゆうホールは、館内の設備点検のため、10月31日㈫は休館します。

総合体育館

申込は10月1日㈰午前9時から
☎0774(44)3700
【休館日】毎週水曜日

トレーニング機器使用講習会&相談日

日時／①10月7日㈯・9日㈷・21日㈯・22日㈰　午前10時～11時　②10月12日㈭・17日㈫・27日㈮・30日㈪　午後7時～8時
※①・②のいずれかから選んでください。
対象／15歳以上の人（中学生は不可）
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です）

体育館開放スポーツデー

日時／①10月14日㈯　②28日㈯　午前9時～正午
種目／①小学生用バスケットボール、バドミントン、ソフトバレーボール、バスケットボール、卓球
②小学生用バスケットボール、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
内容／メインアリーナを無料で開放します。申し込みはいりません。お気軽にお越しください。

小学生ソフトテニス教室

日時／11月4日から12月16日までの毎週土曜日（11月18日は除く）【6回コース】　午後1時30分～3時
対象／町内在住の小学4～6年生
定員／30人（先着順）

ヨガ・ストレッチ教室（夜間の部）

日時／11月2日～12月7日までの毎週木曜日【6回コース】　午後7時30分～9時
内容／ゆっくり身体を動かしポーズを取り、心と身体のバランスを整えてストレスを解消します。
対象／15歳以上の人（中学生は不可）
定員／40人（先着順）
費用／2，000円

大勢が参加した前回の「ヨガ・ストレッチ教室」（午前の部）

中央公民館

申込は10月2日㈪午前9時から
☎075(631)1000
【休館日】毎週水曜日

ハーブ石鹸（せっけん）作り教室

日時／10月20日㈮　午前10時～正午
対象／町内在住・在勤で18歳以上の人
内容／ハーブエキスを練りこみ、肌に優しい蜂蜜を使ったナチュラルなハーブ石鹸を作ります。
講師／小芝ルリ子さん
定員／20人
費用／1，000円

介護用品リサイクルサービス

【連絡先】
町社会福祉協議会
☎075（631）0022
【譲ってください】
▽車いす
多くの人がお待ちです。ぜひ、ご協力ください。

荒見苑の休苑日・入浴日

【休苑日】土曜日の午後・日曜日・祝日
【入浴日時】
毎週月・水・金曜日（休苑日除く）
午後1時～3時

町の人口（前月比／減8人）

〈9月1日現在〉

総人口	17,161人
男性	8,549人
女性	8,612人
世帯数	6,624世帯

〈8月中の動き〉

出生	20人
死亡	4人
転入	58人
転出	82人

保健予防のコーナー

笑顔をキャッチ!

10か月児健診(9月11日)で見つけたかわいい笑顔です。

予防接種

予防接種名	日(曜)	受付時間	対象・接種方法
ポリオ(服用)	4日(水) 13日(金) 23日(月)	午後1時45分～3時	・生後3か月～7歳6か月未満(生後3か月から1歳6か月までに終了が望ましい) ・6週間あけて2回服用。下痢をしている人は服用できません。
BCG予防接種	17日(火)	午後1時40分～1時55分	・6か月未満の乳児(3～4か月児健診対象者は健診時に接種)

※三種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風)、麻しん・風しん混合、日本脳炎(現在見合わせ中)は、個別接種となっています。
年間を通して、予防接種協力医療機関で接種できますので、医師と相談のうえ、受けてください。
※予防接種を受けられるときは、「予防接種手帳」または「予防接種と子どもの健康」をよく読んで、母子健康手帳を必ずご持参ください。

母子保健

健診名など	日(曜)	受付時間	対象	内容
乳幼児相談	5日(木)	午前9時30分～11時	乳幼児	ことば・しつけ・栄養などの相談
すくすくひろば(親子教室)	※1 6日(金)	午前9時45分～10時	生後10か月～おおむね1歳6か月の乳幼児	1歳前後の育児遊びについてのお話しと自由遊び
10か月児健診	16日(月)	午後1時20分～1時50分	平成17年12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～2時	個人通知が届いた人	医師による健康診査、BCG予防接種、離乳・保育・栄養などの指導、ブックスタート
パパ&ママ教室(第1回)	19日(木)	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
1歳8か月児健診	20日(金)	午後1時20分～2時	平成17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
パパ&ママ教室(第2回)	24日(火)	午前11時～11時15分	妊婦と夫	調理実習(妊娠中の栄養)、交流会
3歳児健診	27日(金)	午後1時20分～2時	平成15年3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3回)	30日(月)	午後1時～1時15分	妊婦と夫	歯科検診、赤ちゃんの歯の話、交流会
2歳6か月児歯科健診	30日(月)	午後1時20分～1時40分	平成16年3月生まれ	歯科医師による健康診査および予防指導、身体的・精神的な発達指導

健診・相談

健診名など	日(曜)	受付時間	対象	内容
健康・栄養相談	※2 12日(木)	午前10時～正午	40歳以上の人	保健師等による健康相談 栄養士による栄養相談
成人歯科検診	30日(月)	午後1時～1時30分	40歳以上の人・妊婦	歯科医師による健康診査、歯科衛生士による歯みがき指導

会場は、保健センター(※1はゆうホール、※2はいきいきホール)です。予防接種・健診には母子健康手帳を必ずご持参ください。
問い合わせ／長寿健康課保健予防係

町公共機関電話番号

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

■各課(直通)

総務課	631−9991/45−3922
企画財政課	631−9992/45−3924
広報行政課	631−9993/45−3926
税務課	631−9926/45−3908
社会福祉課	631−9902/45−3902
長寿健康課	631−9903/45−3904
住民課	631−9904/45−3905
国保医療課	631−9913/45−3906
環境保全課	631−9917/45−3907
監理課	631−9952/45−3910
道路河川課	631−9961/45−3912
産業課	631−9964/45−3914
都市計画課	631−9966/45−3915
学校教育課	631−9974/45−3917
社会教育課	631−9980/45−3918
水道課	631−9987/45−3919
下水道課	631−9990/45−3920
議会事務局	631−9996/45−0105
会計課	631−9932/45−3909

☎消防本部	631−1515	FAX632−5382
☎ふれあい交流館ゆうホール	45−0002	FAX46−5610
☎図書館	45−0003	FAX46−5690
☎中央公民館	631−1000	FAX632−0031
☎総合体育館	44−3700	FAX44−2203
☎町体育協会	44−2205	FAX44−2203
☎健康センターいきいきホール	41−3466	FAX44−1199
☎老人福祉センター荒見苑	44−3405	FAX44−7801
☎地域福祉センター(町社会福祉協議会)	631−0022	FAX632−3001
☎シルバー人材センター	41−1881	FAX43−4546

10月のごみ・し尿収集日

燃やすごみ

月・木	佐古・新開地・津田電線社宅・佐山・籾池・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・水・金	久御山団地（公団）
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

燃やさないごみ

月	佐古・新開地・津田電線社宅・佐山・籾池・双栗・松陽台・サンタウン佐山・佐山サンハイツ
火	市田・鈴間・栄１・２丁目・栄３・４丁目・清水・林・西武西林・ミサワ林・ハイツ西宇治
水	田井・荒見・下津屋・下津屋サンハイツ・下津屋団地・大橋辺・北川顔・藤和田・近協パレス・島田・東島田
木	坊之池・森・野村・村東・中島・西一口・東一口・相島
金	東佐山団地・久御山団地（公団）

リサイクルごみ

缶類 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
4日（第1水曜日） 18日（第3水曜日）	11日（第2水曜日） 25日（第4水曜日）

※簡単な水洗いをして、分別し中身の見える袋に入れて出してください。
※びん・ペットボトルは、必ずふたをはずしてください。

使用済みてんぷら油

11日（第2水曜日）

※指定の場所に油が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。

13日	藤和田・島田・東島田・坊之池（府道以南）東一口（国道１号以東）・森（国道１号以東）・野村・村東・佐山・新開地・佐古・清水・林・市田・田井・荒見・下津屋	16日	北川顔（府道以東）・坊之池（府道以北）・森（国道1号以西）・西一口・東一口（国道1号以西）・中島・相島
		19日	大橋辺・北川顔（府道以西）

ラクラク節約・快適エコライフ Vol.17

自動車

日常の点検を心がけましょう

前回は、省エネに効果がある自動車の運転方法を紹介しましたが、今号では、運転する前の日常の心がけで省エネができるポイントを紹介します。

●乗る前に点検をしましょう

整備の行き届いた自動車は、そうでない自動車に比べて９㌫もガソリンを節約できます。自動車に乗る前にはオイルやフィルターの目詰まりなど、まめに点検しましょう。

●荷物の積みっぱなしはやめましょう

車は、荷物の重さによっても燃料の消費量が変わります。ゴルフバックやレジャー用品が１年中トランクに積みっぱなしになっていませんか。

●渋滞は避けましょう

事前に渋滞が予想される時間帯や場所は、なるべく避けたいものです。予定より早く家や会社を出たり、自分なりの回り道を探しておくと便利です。

●タイヤの空気圧を適正に保ちましょう

ついつい忘れがちになるのが、タイヤの空気圧のチェックです。空気圧が低すぎると異常な発熱や波うち現象が発生し、タイヤの寿命を縮めることになります。

また、適正な空気圧は、ガソリンの節約にもなります。約１万㌔メートル走ったら、タイヤの前後左右を入れ替えるのが、長くタイヤを使う秘訣です。

ふるさとの旅日記

鳩字の山門額

第52回　女たちの善光寺参り（10）

下諏訪から妻籠宿へ

四月四日、好天気に恵まれ山田里さんたち一行は、朝早く元気に下諏訪宿を出立した。塩尻宿（現長野県塩尻市）に向かう中山道を左折して、伊那街道（三州街道）を南下する。中食を「ひらい」（現長野県上伊那郡辰野町平出）でとる。休息後、約五里（約二〇キロ）を二〇〇文で馬に乗り、伊那部宿（現長野県伊那市）の「ほていや仁右衛門」方に、木賃四〇文、宿賃九三文で泊まった。

この宿場は、今も宿場跡が残っていて、往時を偲ぶことができる。西方には権現山（一七四九メートル）・経ヶ岳（二二九六メートル）等が連なる木曾山脈、東部は赤石山脈に属する山岳地帯である。宿場の中央を北から南に貫流する天龍川の両岸は、伊那盆地の平坦地がひらけている。

宿場近郊の見所は、通称「羽広観音」と呼ばれる「仲仙寺」が、経ヶ岳の麓に建立されている。弘仁七年（八一六）、慈覚大師円仁が十一面観音像を刻み、経ヶ岳山頂に祠堂を建てて安置したのが始まりという。その後、松本城主小笠原秀政が、伊那部宿の西方、羽広に再興し、伊那諏訪八十八ヵ所観音霊場第一番札所として、南信濃地方の人々に信仰されている。

一行は翌四月五日、約五里を歩行して飯島（現上伊那郡飯島町）で中食をとり、午後は三里半（約一四キロ）を歩いて大島（現上伊那郡松川町）に着き、「大丸や」という旅籠に旅装を解いた。木賃は四〇文、宿賃は八二文で、伊那部宿の旅籠より一一文も安かった。宿場は元大島と呼ばれていて、西方は木曾山脈、東部は伊那山地に接し、伊那盆地の平坦地に位置している。

さて、一行は往路で宿泊した飯田宿（現長野県飯田市）を通過して大平街道を進む。街道には、木曾峠とも呼ばれる峠があり、古くは木曾谷と伊那谷を結ぶ交通の要衝であった。往路でも述べたが、善光寺参りの女性は、「女改め」の厳しい福島（現長野県木曾町）の関所を避けて、この街道を通った。里さんたち一行も往路・復路ともに、この街道を利用している。「手控帳」の帰路の項に「中飯大平、とまり大平竹や」とあり、中食後も滞在し、明日に備えて疲れをとるため、六日はこの宿場で泊まった。大平集落は現在、廃村となっており、その原因は、街道の南を伊那谷から木曾谷を結ぶ清内路街道が改良整備され、その交通の利便性から、大平街道の集落は過疎化してしまったのであろう。

翌七日、大平宿で疲れを癒した一行は、峠や難所の多い街道を越え、妻籠宿（現長野県南木曾町）で中食をとる。この宿は、慶長六年（一六〇一）に中山道の一宿として整備され、天保十四年（一八四三）の人口は四一八人、家数が八三軒、本陣・脇本陣が各一、旅籠は三一軒であった。町並は北から下町・中町・上町と続き、街道の東側には、宿場を見下ろす高台に臨済宗の光徳寺があり、宿の南端部は寺下と呼ばれていた。

▲民家が往時のままに並ぶ妻籠宿

天保九年の『木曾巡行記』には、「寒気強く田畑も少なく宿立も悪敷」と記しているように、幕末から維新期の妻籠はすでに衰退していたようである。

その後、明治二十三年（一八九〇）には、木曾川沿いに坂下へと抜ける現在の中山道（国道一九号）が通り、さらに二一年後には国鉄中央線が開通して、妻籠は旅人の姿もなくすっかり寂れてしまった。しかし、昭和四十二年、長野県の「明治百年記念事業」の妻籠宿保存工事が行われ、文化財保護法に基づく貴重な歴史的遺産として、昭和五十一年に国の「重要伝統的建造物群保存地区」第一号の指定を機に蘇生する。江戸時代の宿駅の姿を往時のままに残す妻籠は、年間八二万人もの観光客を受け入れる、木曾路きっての名所となっている。

さて、山田里さんたち一行は、妻籠で中食後、駕籠を利用して中山道の馬籠峠を越え、美濃路へと向かうことになる。

久御山町郷土史会会長
阪部　五三夫