



2P あなたの子育て応援します
ファミリー・サポート制度

4P 行政ニュース
町職員の募集など

6P みんなの広場
歯のひろばなど

13P INFORMATION
明るい選挙啓発ポスターと標語の募集など

20P ふるさとの旅日記
女たちの善光寺参り(8)

七夕まつりで交流を深める

7月7日、ゆうホールで、町内3幼稚園合同の「七夕まつり」がおこなわれました。

七夕のお話を聞いたあと、それぞれのクラスごとにゲームを楽しみ、最後は全員でダンスや歌を合唱し、楽しいひとときを過ごし、交流を深めました。

おはたの子育て応援します

安心して子育てができるように、
地域で子育てを応援し助け合う、
ファミリー・サポート制度を実施しています。



どう存じてもか

ファミリー・サポート

ファミリー・サポートって？

子育ての援助を受けたい人（おねがい会員）と、子育ての援助をしたい人（まかせて会員）が登録会員となってネットワークをつくり、一時的に保育が必要となったときに有償で託児をおこなう相互援助の組織です。

子育てをがんばっている人が、困ったときに頼れる心強い制度です。

こんなとき利用してください

制度を利用できる時間は、午前8時から午後8時までの間です。

- ・保育所や幼稚園、仲よし学級への送迎
- ・学校が夏休みのとき
- ・急な仕事が入ったとき
- ・保護者の通院や習い事、リフレッシュしたいとき
- ・冠婚葬祭のとき
- ・参観日や懇談会などに出席したいとき

これらは一例です。困ったときはお気軽にご相談ください。

会員になることができます

▼おねがい会員

町内在住で、満3か月から10歳までの子どものいる、子育ての援助を必要としている人

▼まかせて会員

町内在住の20歳以上で、自宅ですぐ子ども預かることができる人。特別な資格は必要ありませんが、町がおこなう講習会を必ず受講してください。

※おねがい会員とまかせて会員の両方を兼ねることもできます。

会員登録の方法

会員の登録は、随時受け付けています。社会福祉課（事務局）に備え付けの申請書にご記入のうえ、登録の手続きをおこなってください。

登録後、まかせて会員は講習会を受講していただきます。

年間2、3回、ゆづホールなどで、登録の出張受付とあわせて制度の説明会を開いています。日程は、広報紙などでお知らせしますので、お気軽にお越しください。

サポートの流れ

①会員登録

②事前打ち合わせ

事務局のアドバイザーとともに顔合わせをおこないます。（マッチング）

③援助の申し込み

援助を依頼したい日時が決まれば、事務局へご連絡ください。

④援助の依頼

依頼の内容や日時にあった会員を探します。

⑤実際の活動

保育所などの送迎など、実際に依頼内容による活動をおこないます。

⑥利用料金の支払い

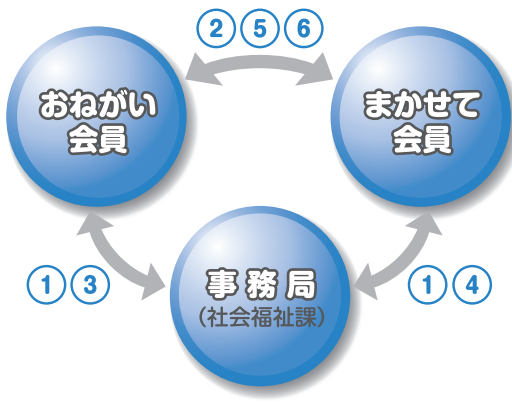
援助活動報告書に基づき、その場で料金を計算して支払います。

利用料・報酬の基準

平日：児童1人につき、1時間あたり700円

土・日曜、祝日、年末年始：児童1人につき、1時間あたり800円

※同時に、兄弟姉妹など預けるときは、2人目以降は半額です。



保育所へのお迎え

前もって保護者から保育所へ連絡を入れます。
まかせて会員は、必ず「会員証」を
携帯していますので安心です。



元気に遊ぶ、
まなちゃんと
あもんくん。

買い物中に、
「ついつい子どもの
おもちゃに目が行くの」と
笑う山口さん。



こんなに楽しく遊んでいます！

ファミリー・サポート制度を利用され、
まかせて会員に登録されている山口さん宅を訪問しました。
保育所へのお迎えから、自宅で子どもさんを
預かっておられる様子を紹介します。

ばいば〜い。
また遊ぼうね。



お母さんのお迎えです。
援助活動報告書などを作成します。



こんなときどうなるの？

「あなたの疑問にお答えします」

Q. 預った子どもがけがをしたときは、ど
のように対応すればいいですか。

A. けが等の事故に備え、会員傷害保険・
児童傷害保険・賠償責任保険の三つに加入
しています。もし、事故が起きてしまつた
らすぐに事務局へ連絡してください。

保険料を会員が負担することはありませ
んので、ご安心ください。

しかし、事故が起こらないのが一番です。
危険な場所がないかどうか、預かる前に良
く確認してください。

Q. 子どもをどのように遊ばせたらよいの
か悩みます。

A. 事前に保護者とよく話し合い、好きな
絵本や遊びを聞いておくことが大切です。
危険を回避するために、テレビやビデオは
かり見せるというのはやめましょう。遊ん

でいる間は目を離さず、のびのびと遊ばせ
てあげましょう。

Q. 依頼していた予定時間より1時間早く
迎えに行きました。残りの時間のキャンセ
ル料は必要ですか。

A. 当日取り消しと同じ扱いになりますの
でキャンセル料として報酬額の半額を支払
わなくてはなりません。料金に関してわか
らないことがあれば、必ず事務局に確認し、
相互の信頼関係が崩れないよう、トラブル
が発生しないことを心がけてください。

Q. ペットを飼っているのですが、気をつ
けなければいけないことはなんですか。

A. 子どもが、動物アレルギーや、ペット
の持っている菌に感染してしまう場合もあ
ります。ペットのいる部屋に子どもが近づ
かないような配慮が必要となります。ペッ
トとの付き合い方についても、事前に保護
者とよく話し合っておくことが必要です。

問い合わせ／社会福祉課

講習会をおこないました

子どもを安全に楽しく預かることができるよう、
まかせて会員の知識向上を目的に、このほど、京都
市の京あんしんこども館で講習会をおこないました。
参加者は、子どもたちの病気や、けがなどに対応
できるように、小児医療の専門的立場からの助言や
救急蘇生法を学びました。

また、子どもたちを万が一の事故から守るために
安全な屋内の環境を再現した、「こどもセーフティ
ハウス」で、安全な環境づくりのポイントを学びま
した。



町職員を募集します

受験申込書交付

8月1日(火)から

受付期間

8月7日(月)～18日(金)

【第1次試験】

日時／9月17日(日) 午前9時から

場所／久御山町役場

試験内容／教養試験、事務適性検査、
集団面接（事務職①のみ教養試験、
事務適性検査結果上位者について
後日実施します）

【第2次試験】

日時・場所／11月上旬。第1次試験合格者に文書で通知します。

試験内容／作文試験、面接試験

▷受験申込書

受験申込書は総務課にあります。また、町ホームページ（<http://www.town.kumiyama.kyoto.jp>）からもダウンロードできます。

▷受付期間

受験申込書に必要事項をご記入のうえ、必要書類を添えて8月7日(月)から18日(金)までの間に、総務課へ提出してください。郵送による受け付けは、おこないません。

平成19年4月1日採用予定の久御山町職員採用試験を、次のとおり実施します。

※土・日曜日を除く、午前8時30分から午後5時まで。

▷問い合わせ

詳しくは、総務課へお問い合わせください。

職 種	採用予定人員	受 験 資 格
事務職①	若干名	1 昭和55年4月2日から平成元年4月1日までに生まれた人 2 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)	2名	1 昭和46年4月2日から平成元年4月1日までに生まれた人 2 高等学校卒業程度以上の学力を有する人 3 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 4 自力により通勤でき、介護者なしに職務の遂行が可能な人 5 活字印刷文（点字は除く）による出題に対応できる人

8月は電気使用安全月間です

電気火災を防ごう！

電気製品は便利なものですが、誤った使い方をしたり、故障したまま使っていたりすると火災の原因になります。
取り扱いの不注意による火災などを防ぐため、電気製品は安全に取り扱いましょう。

電気は、日常生活に不可欠なエネルギーとして、年々需要が増加しています。そして、そのエネルギーを使用する電気設備機器は、エレクトロニクス技術の発達とともに、自動化、多機能化などの新製品が次々と商品化され、私たちの生活環境をより豊かにしています。

しかし、一方で、電気や電気製品にかかわる火災は、毎年数多く発生しています。これらの火災の主な原因は、使用する時の管理の怠りによるもの、取り扱いの不注意によるもの、長年の使用による絶縁性能の劣化によるものなどがあげられます。この機会を通して、節電とともに、電気や電気製品の安全な取り扱いの知識を深めましょう。

点検を忘れずに

季節的に使用する電気製品は、毎年、使用する前に必ず点検しましょう。

使用方法を守りましょう

電気製品は、本来の目的以外に使用した場合、機器に負担がかかり、過熱して火災になることがあります。使用に際しては、取扱説明書などをよく読んで、正しく使用しましょう。

たこ足配線は

絶対に止めましょう

最近、生活の中で家電製品やOA機器など、数多くの電気製品を使用するようになりました。

このため、コンセントが不足し、たこ足配線になりがちです。

コンセントの許容量を超えて電気製品を使用すると、コンセントが発熱して火災になることがあります。

また、傷ついたコードなどを使用していると、その部分が過熱して出火する場合もあり、大変危険です。傷んだコードなどは、取り替えましょう。

トラッキング現象による火災を防ぎましょう

長期間コンセントにプラグを差し込んだままにしておくと、ほこりがたまり、湿気等によって放電（通電）が起こり、火花を飛ばすトラッキング現象から火災が発生することがあります。

定期的に電源プラグを点検し、掃除するようしましょう。

問い合わせ／消防本部

いきいきホール

トレーニング機器の
出張型サービスを実施

町では、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型サービスを、町内各地域の公会堂などでおこないます。



いきいきホールでは、各種のトレーニング機器を指導員とともに使用し、健康管理と介護予防、自立回復ができるように努めています。トレーニング機器を使用することで、個人のデータを登録、管理し、個人に適した指導ができます。

そこで、今年度から、トレーニング機器を使った介護予防プログラムを、老人福祉センター荒見苑や地域の公会堂などでもできるよう、出張型サービスを実施します。

このサービスは、老人クラブ単位ごとに実施しますので、地域の公会堂などで実施を希望される老人クラブは、いきいきホールへお申し込みください。日程などお気軽にご相談ください。

初回は、次の日程でおこないますので、ぜひ参加してください。

日時／9月5日(火)・19日(火)・10月3日(火)・17日(火)・31日(火) いずれも午前10時～正午

場所／老人福祉センター荒見苑
対象／町内在住で60歳以上の
内容／下表のとおり

内 容	時 間
血圧測定・問診、準備体操など	15 分
「サッソウいきいき体操」 バランスディスク等を利用した グループレッスン	45 分
「元氣ハツラツトレーニング」 高齢者向けの運動機器を使用した 筋力活性化トレーニング	45 分
整理体操など	15 分

定員／各20人（先着順）
費用／無料
申し込み／午前10時から午後5時までの間に、いきいきホールへ本人が直接申し込んでください。電話可
申し込みは、原則一人1日ですが、複数日の申し込みもできます。
問い合わせ／いきいきホール

児童扶養手当と特別児童扶養手当

児童扶養手当

父のいない家庭の児童や父が重度障害の状態にある家庭の児童を、安定した環境で心身ともにすこやかに育てるために、その家庭の経済的自立を支援します。児童の母または母に代わって、その児童を養育している人に支給されます。

対象は、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人で、次のいずれかにあてはまる人です。

- ・父母が離婚した後、父と別れて生活している児童
- ・父が死亡した児童
- ・父の生死が不明の児童
- ・父が重度障害の状態にある児童（障害年金のほぼ1級該当程度）
- ・1年以上父から遺棄されている児童
- ・1年以上父が法令により拘禁されて

いる児童

・母が婚姻によらないで出産した児童

◎現況届の提出

現在、児童扶養手当の受給資格がある人（支給停止中の人を含む）は、8月31日(木)までに、現況届と手当証書および現況届に記入された必要書類、印鑑をご持参のうえ、提出してください。郵送による申請はできません。

現況届を提出されないまま2年が過ぎると、受給資格が消滅しますのでご注意ください。

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児童を、家庭で養育、介護している人に手当が支給される制度です。

手当の対象は、20歳未満の児童で、身体または精神に中程度以上の障害が

ある人です。ただし、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は、対象になりません。

◎所得状況届の提出

現在、特別児童扶養手当の支給を受けている人は、所得状況届を8月11日(金)から9月11日(月)までの間に、手当証書と必要書類および印鑑をご持参のうえ、提出してください。郵送による申請はできません。

【受給要件該当者は認定請求を】

各手当は、認定請求が必要です。受給要件に該当すると思われる人は、認定請求書を提出してください。

認定請求する人や扶養義務者（同居している両親など）の所得により、受給できない場合があります。申請に必要な書類などについては、お気軽にお問い合わせください。

問い合わせ／社会福祉課

みんなの 広場

みんなが主役
まちの話題! あ・れ・こ・れ



2006 Kumiyama

救急法講習会 (7月3日・佐山小学校体育館)



2006 Kumiyama

小学生夏季ドッジボール大会 (7月1日・総合体育館)

自治会長サロン

役場コンベンションホール

なごやかに意見交換

7月7日、自治会長が自由に話し合える場を提供し、活発な自治会活動に生かしてもらうため、初めての試みとなる「自治会長サロン」が開かれ、各地域の自治会長20人が参加し、なごやかな雰囲気の中、日ごろの自治会活動のあり方などについて意見交換がおこなわれました。

サロンに先立って、宇治警察署生活安全課によるミニ講演会が開かれ、宇治警察署管内の犯罪件数は多いが、防犯意識の浸透によって、減少の傾向にあると説明があり、門灯運動で空き巣被害をなくした松陽台自治会の例をあげて「地域ぐるみで防犯意識を高めることが大切」ですと、呼びかけました。

サロンは、御牧・佐山・東角の校区ごとに分かれて、町職員がコーディネーター役を務め、地域防犯や自治会加入率、自治会費の徴収方法、害虫駆除(ダスター)など、広範囲にわたって活発に意見が出されました。

また、サロン終了後の参加者アンケートでは、今後も同サロンを継続してほしいという意見が多くありました。



活発に意見を出し合う自治会長のみなさん

歯のひろば

保健センター

正しく磨いて虫歯予防



7月1日、保健センターで、町と宇治久世歯科医師会による「歯のひろば」が開かれ、親子連れら約350人が、歯の検診やブラッシング指導などを受けました。

今年で、26回目を数えるこの催しは、子どもの虫歯予防のためのブラッシング指導や相談、生活習慣病の一つで健康に悪影響を及ぼす歯周病の早期発見など、歯を大切にしてもらおうと毎年開いています。

この日は、歯科医師による検診のほかにも、磨き残しを調べるための染め出しや歯科衛生士によるブラッシングの個別指導、フッ素塗布、歯周病の検診などを実施。参加者全員に歯磨きセットと久味の会のみなさんの協力で、カルシウムたっぷりの二種類のせんべいがプレゼントされ、子どもたちは楽しく、虫歯予防を学びました。



歯科医師による検診



2006 KumiYama

七夕まつり・あめ細工 (7月6日・荒見苑)



2006 KumiYama

いきいき健康教室 (7月4日・総合体育館)



2006 KumiYama

社会を明るくする運動の街頭啓発
(7月3日・ジャスコ久御山店前)

全国高校総体優勝めざして

久御山高等学校

剣道部などインターハイへ出場

府立久御山高校では、今年、剣道部の男女とサッカー部、陸上部の石橋麻衣さん(2年)、水泳部の森岡大成さん(3年)が全国高校総体へ出場することが決まりました。

剣道部の男女アベック出場は9年ぶり4回目で、サッカー部は6年ぶり3度目の出場となります。また、陸上部の石橋選手は800mと1500mの2種目に出場します。森岡選手は水泳飛び込みで3年連続の出場です。選手たちは、8月1日から始まる全国大会に向けて、猛練習中です。



練習に励む選手たち

自転車の無料点検

久御山中学校

事故防止にプロの目で点検

7月4日、久御山中学校で自転車通学時の事故防止のため、町交通安全対策協議会と府自転車軽自動車商協同組合による自転車の無料点検がおこなわれました。

この点検は、夏休みを前にしたこの時期に、同校の前身である淀中学校時代から30年以上にわたっておこなわれているもので、この日は310台の自転車のブレーキやハンドル、チェーンのゆるみ、防犯登録の有無などをプロの目で手際よく点検されました。



自転車を念入りに点検

お誕生				おめでとうございます			
田	林	佐	佐	島	大字名	出生児	父・母
井	〃	古	山	田	夫の氏名	妻の氏名	
大	村	松	三	井	福	下	川
西	村	下	津	ノ	島	内	下
井	愛	村	凌	沙	莉	倅	汰
樹	里	乃	乃	隆	凡	雲	輝
奈	緒	然	華	太	が	た	き
忠	勝	保	大	浩	隆	一	篤
彦	巳	範	幸	昭	功	晃	史
・	知	涼	明	悦	千	路	野
幸	里	子	美	子	恵	西	子

ご結婚				おめでとうございます			
佐	佐	島	大字名	出生児	父・母	妻の氏名	
古	山	〃	今	博	信	尚	子
石	松	樋	曾	功	美	果	
川	本	口	東	功	美	果	
資	卓	一	樹	功	美	果	
朗	也	樹	功	功	美	果	
石	松	樋	曾	今	井	尚	子
川	本	口	東	功	美	果	
み	陽	子	美	果			
ほ	彩						

6月15日から7月14日までの受付分(敬称略)



かた 片田 ほのか 帆風ちゃん

(平成18年3月4日生)

笑顔がかわいい帆風。
これからも一緒にいっぱい笑おうね。
佐山 父 誠さん・母 津矢さん

わが家のアイ・ドル

広報くみやま
エコライン

エコラインに寄せられた ご意見・ご要望

●お手紙ありがとうございます

エコポスト設置場所

役場庁舎・階情報公開コーナー
中央公民館・ゆうホール
いきいきホール・総合体育館
保育所・幼稚園・荒見苑
JA御牧支店・佐山支店

Q 環境測定はどこでされていますか

国道などの大きな道路が整備されて便利になっています。

しかし、交通量が増加し、通行車両の排気ガスによる大気汚染や騒音で、環境が悪化していると思います。

これらをどこで測定して、今後、どのような環境測定をしていくのか教えてください。

A 国・府・町でそれぞれ測定しています

車の排気ガスによる環境汚染については、抜本的に国が規制を強めることが大切だと考えています。町でもハイブリッド車を導入して対応をしています。

測定地点は、国土交通省が第二京阪道路（佐山）と国道478号（北川原）の2箇所、京都府が久御山中学校で測定しています。

また、町でも定期的に大気や騒音などを測定しています。

【環境保全課】

Q のってこバスの今後の運営は

のってこバスの予算は、前年度に比べ増えています。今後どのように運営されていくのでしょうか。

（匿名）

A 今後も継続していきたいと思っています

今年度予算額は4000万円、前年度と比べ約300万円ほど増えています。

のってこバスを利用しやすくするために、昨年7月には、運行ルートを見直しました。久御山中学校の通学に使えるようになり、通勤時間にも合うように走らせていますが、まだまだ利用される人が少ないのが現状です。

鉄軌道のない本町は、バスは大切な交通手段です。車社会のなかで、できるだけ自家用車ではなく、バスに乗っていただくようにし、特に高齢者の人に利用していただけるようにしていきたいと思っています。今後も便利になったといわれるように、見直しをし、継続していきたいと思っています。

【都市計画課】



エコラインは、あなたの声を聴かせていただく大切な通信手段です。

みなさんのご意見をお聴かせください。

JRA から 備品を寄贈

JRA（日本中央競馬会）京都競馬場から備品（机・いす）の寄贈がありました。

これは、毎年寄贈いただいているもので、今年も7月7日、京都競馬場の木所副場長から目録の贈呈がありました。

今回の寄贈によって、中央公民館の机やいすは、すべてJRAから寄贈いただいたものになりました。

本年度の寄贈は、机13台といす39脚です。



寄贈された机といす

回収しています！

使用済みてんぷら油

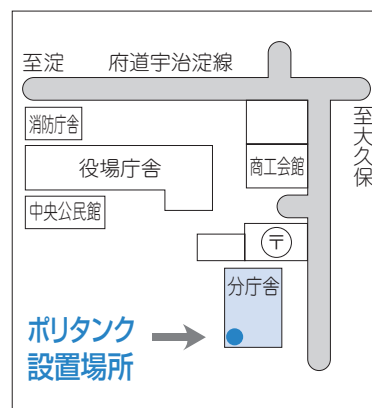
町では、毎月第2水曜日に使用済みてんぷら油の回収をおこなっています。

自治会の公会堂等の一角をお借りできた地域では、回収日に回収用の箱を設置していますので、午前8時30分までに栓を閉められるペットボトルなどに入れて、回収箱内に置いてください。

指定回収場所に出すことができないときは、役場分庁舎内に常設の回収場所（ポリタンク）を設けていますので、ご利用ください。

回収できる油は、ご家庭でてんぷらに使用した（てんぷら油、サラダ油、べにばな油、大豆油、オリーブ油等）植物性の食用油です。てんぷらからすなどの不純物は取り除いてください。

問い合わせ／環境保全課



障害者 自立支援法 ②

今年4月から障害者自立支援法が施行されました。

同法施行により変更された障害者福祉サービスの内容についてお知らせします。

障害福祉サービスの利用手続き

障害のある人が、ホームヘルプサービスやショートステイなど障害福祉サービスを利用する場合は、次のような手続きが必要になります。

まず、サービスを利用したいと思われる方、社会福祉課窓口や障害者生活支援センターは、一もにいななど相談支援事業者に相談してください。

①申請

相談されたうえで、サービスが必要な場合は、社会福祉課へ申請してください。あらかじめ利用したいサービスや必要と思われる支給量などをお伺いします。

②認定調査

申請をされると、調査員がご自宅などに生活状況や障害の状況について、調査に伺います。

③審査・判定

調査の結果をもとに、審査・判定をおこないます。申請者の障害の程度にに応じて、生活状況などを考慮し、審査会などで障害程度区分を決定します。

④認定・通知

障害程度区分や介護をする人の状況、申請をされた人の要望などをもとに、障害福祉サービスの利用量などを決め、申請をされた人に決定内容を知照すること、受給者証を交付します。

⑤事業者と契約

申請をされた人が、サービスを利用する事業者を選び、利用に関する契約を結びます。サービス利用に際して支援を必要とする人は、相談支援事業者に相談してサービス利用計画書を作成することになります。

⑥サービスの利用

福祉サービスを利用すると原則1割の利用料が必要となります。ただし、世帯の所得などに応じて、上限月額が設定され、負担の軽減が図られることもあります。

詳しくは、広報くみやま7月1日号の10ページをご覧ください。

障害福祉サービス

介護給付

障害程度が一定以上の人に生活または療養上の必要な介護をおこないます。

- 居宅介護(ホームヘルプ)
- 重度訪問介護
- 行動援助
- 療養介護
- 生活介護
- 児童デイサービス
- 短期入所(ショートステイ)
- 重度障害者等包括支援
- 共同生活介護(ケアホーム)
- 施設入所支援

訓練等給付

身体的または社会的な能力の向上を図る支援をおこないます。

- 自立訓練
- 就労移行支援
- 就労継続支援
- 共同生活援助(グループホーム)

この夏の省エネ作戦

車やパソコン、携帯電話、各部屋にはテレビとエアコンがあり、自宅でも外出先でも、私たちの生活はとても豊かで便利になりました。その一方で増え続けているのがエネルギーの消費です。

特に夏は、エアコンや水などの使用が多くなり、エネルギーの消費が増えます。エネルギーの消費を抑えるために、省エネが重要です。

しかし、便利さをあきらめたり、我慢を強いられる省エネは長続きしません。省エネを我慢や節約といったイメージでとらえるのではなく、エネルギーを賢く効率的に使った、シンプルかつスマートな生活スタイルとして考えましょう。



省エネのための電気の基礎

省エネのポイント

- 1 冷房は28℃を目安に温度設定**
軽装に心がけましょう。
- 2 冷房の使用は最小限に**
涼しいときは消しましょう。
- 3 テレビをつけっぱなしにしない**
別の用事を始めたり、見ていないときは消しましょう。
- 4 使わない電気製品はプラグを抜く**
ビデオデッキやパソコンなどのプラグを抜いて待機時の消費電力をなくしましょう。
- 5 人のいない部屋は消灯**
こまめにスイッチを切る習慣を身につけて、消し忘れをなくしましょう。
- 6 冷蔵庫は物を詰め込みすぎず整理整頓**
扉の開閉回数を減らし、開けている時間も短くしましょう。
- 7 入浴時のお湯やシャワーの使いすぎに注意**
追い炊きを減らし、湯量やシャワーの流しっぱなしに気をつけましょう。
- 8 洗濯はまとめて洗い**
洗濯機の容量を考慮し、少ない回数で効率よくしましょう。
- 9 駐停車時はアイドリングストップ**
ムダなアイドリングはやめましょう。
- 10 近場への外出は車に乗らない**
自転車や徒歩、公共交通機関で出かけましょう。

健康 くみやま 21 シリーズ2

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・心臓病・糖尿病などを予防します。今回は、正しい健康ウォーキングとその効果について紹介します。



ワンポイントアドバイス 運動編①

正しい健康ウォーキング

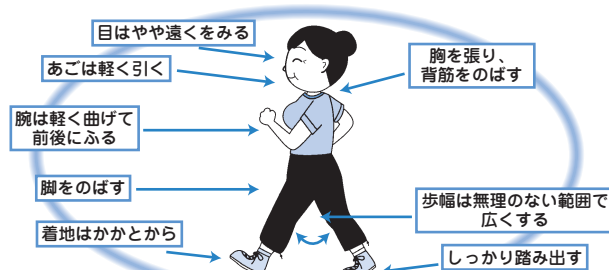
ウォーキングは、ゆっくりとたくさん汗をかくことで、体内に取り込む有酸素運動です。手軽にマイペースでできるのが魅力ですが、生活習慣病の予防や心理面の改善に効果的な全身運動でもあるのです。

◆マイペースで美しく歩きましょう

正しいウォーキングフォームは、運動効果が高まるだけでなく、からだに余分な

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。

負担をかけず、自然と美しい歩き方になります。正しいフォームを身につけ、いつもよりサッサと軽快に歩きましょう。



＝正しいウォーキングフォーム＝

◆目標は1日30分

30分続けて歩くと、脂肪の燃焼や心肺機能の向上などに高い効果が期待できます。しかし、その30分がとれない人も多いため、その場合は、30分という時間を朝10分、昼10分、夜10分と何回かに分けてもOK。自分のライフスタイルに合わせて無理なく続けましょう。



ローマコロッセ

バス停シリーズ

「宮ノ後公園」

Vol.
14

「のってこバス（巡回バス）」の停留所をシリーズで紹介しています。

宮ノ後公園バス停(林)は、平成16年4月の巡回バス運行開始にあわせて開設したバス停で、鎮守の森として親しまれている雙栗神社の表参道近くにあります。



「宮ノ後公園」バス停

バス停名でもある宮ノ後公園は、昭和49年にオープンし、平成15年に「個性あふれる公園整備事業」により、現在の姿に生まれ変わりました。「欧州の街角のような開放的なレンガづくりの公園」をテーマとし、ケヤキの太木が出迎える開放的な公園として、子どもたちが楽しめ、みんなが憩える場となっています。

また、雙栗神社の表参道は200m余りと長く、東への細長い参道を進み左折すると、北へと続く広い参道の正面に、本殿と拝殿が鎮座しています。

同神社の本殿、棟札と旧脇障子欄間は、重要文化財に指定されており、さらに、社殿の北側には町の天然記念物に指定されている樹高約30m、樹齢400～500年と推定される大クスノキがあります。

雙栗神社では、旧暦の八朔に近い8月31日の夜、「八朔祭り」がおこなわれ、境内には多くの露天が並び、日ごろ淋しい境内が歩けないほどの人出となり、例年、夜遅くまで大勢の人でにぎわいます。

問い合わせ／都市計画課

防ごう高齢者交通事故

Vol.5

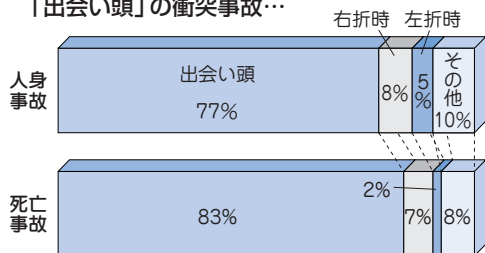
自転車事故を防止しよう

自転車は交通事故に遭いやすいため、車に対する警戒心を高めましょう。高齢者人口の増加や社会のさまざまな活動に参加し活躍される高齢者の増加にともない、高齢者の自転車事故が年々増加しており、全国で年間26,000人以上の高齢者が自転車事故で死傷しています。

高齢者の自転車事故の半分は交差点で発生し、特に信号のない交差点が危険です。自宅周辺は交通量も少なく、信号もない交差点が多いため、車に対する警戒心が乏しく、安全確認がおろそかになっていることが、「無信号交差点」で事故が多い最大の理由になっています。

また、夜間の自転車事故は死亡事故になりやすく、昼間の事故に比べて致死率は2倍以上も高くなっています。夜間、自転車を利用するときは、必ずライトを点灯することが大切です。道路交通法には「夜間、自転車が道路を通行するときは、公安委員会が定める灯火（ライト等）をつけなければならない」という義務規定があり、ライト等を点灯しないで通行している自転車利用者には、罰則規定も設けられています。

無信号交差点での自転車事故の80%近くは「出会い頭」の衝突事故…



高齢者の自転車事故の無信号交差点での類型別発生状況

問い合わせ／監理課



多重債務の実態と上限金利

消費者金融の拡大の陰には、複数の業者からの借入の返済に苦しむ多重債務者が多くいます。

多重債務者の実態は、年収が低いほどの比率が高くなり、借入れ先を決めた理由としては「たまたま宣伝を見たから」「有名な会社だから」「簡単にお金を貸してくれるから」といったものが多くなっています。

また、借入れの主な理由は「収入の減少」などが挙げられますが、その中のひとつに

「借金返済」があります。これが、多重債務の第一歩です。

お金を借りると、返済日は必ずやってきます。返済日にお金がないと、返済のためにお金を借りることになってしまいます。

また、返済が滞ってくると、借入れの条件は一層厳しくなり、高金利での融資を受けることとなります。負債額が増える原因は、この「高金利」にあります。

国民生活センターの調査では、借入れに対する金利に上限があり、それ以上の金利については支払う義務がないことを知らない人が9割にも上ります。

次に上限金利ですが、上限金利を定める法律として2つの法律があります。

ひとつめは利息制限法です。利息制限法では、借入金100万円以上で15割、10万円以上100万円未満で18割、10万円未満で20割と、借入れ金額により上限金利が定められています。もうひとつは出資法です。出資法では、上限金利を29・2割と定めて

います。この利息制限法と出資法の上限金利の間の金利（15割、18割、20割、29・2割）のことをグレーゾーン金利といいます。現在、グレーゾーン金利については、廃止を念頭に入れた見直しがおこなわれています。上限金利についての説明をしましたが、消費者のみなさんに知ってもらいたいことは、原則として利息制限法を超える金利を支払う義務がないということです。利息制限法を超える金利を支払えと言われたときは、速やかに専門家に相談されることをお勧めします。

トラブルに巻きこまれたら、1人で悩まず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
☎075（257）9002

巨椋池の鳥たち Vol.38

カルガモ
（カモ目カモ科）



他のカモ類と異なり、雌雄ほぼ同色です。頭から首にかけては淡色で、顔の中央に目を横切る黒い過眼線と白く長い眉斑がよく目立ちます。くちばしは黒くて先端が黄色く、大きさは60センチくらいです。

マガモやコガモ、オナガガモなどほとんどのカモ類は、春になると北国へ帰る北方系ですが、カルガモは、南アジア系で、全国各地の低地で留鳥として一年中、住み着いて繁殖します。

一般的には4月から7月上旬にかけて、田の畦や湿地の草むらに枯れ草や枯葉で血型の巣をつくり、全部で8～12個産卵します。ふ化日数は27日程度です。町内では、巨椋池干拓田や古川で見ることが出来ます。

夜行性で、夜間に採餌に出て、植物の種子などを食べます。鳴き声は「ゲエゲエ……」とテンポの速い尻すぼみの声や、「ゲエゲエゲエ」とゆっくりしたテンポで鳴きます。

図書館

BOOK BOOK BOOK BOOK

今月のテーマ図書

「昆虫大集合！」

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、昆虫に関するオススメの本を紹介します。

◆オススメ本

「虫の飼いかた・観察のしかた(全6巻)」(児童書)

偕成社発行

虫のさがし方や飼育・観察の仕方などを、くわしい解説とカラー写真を豊富に使って、シリーズでわかりやすく紹介

「野山の昆虫」

山と溪谷社発行

野山で見かける甲虫類、ハチ類、セミ類など約230種の昆虫を写真とやさしい解説入り、ポケットサイズで紹介

「日本の昆虫」

小学館発行

北海道から八重山諸島まで、さまざまな気候・環境に生きたる昆虫316種を生態写真入りの解説で、わかりやすく紹介

◆新着図書の紹介

★聞き屋と平

(宇江佐真理著)

江戸・両国。薬種屋の隠居・与平は、日が暮れると別の顔になる。

【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】 7月(月)・14日(月)・21日(月)
28日(月)・31日(木)



★帝都衛星軌道

(島田莊司著)

息子が誘拐された。身代金は15万円。犯人の目的はお金ではなかった。

★ファルファリーナとマルセル

(ホリー・ケラー作)

いもむしのファルファリーナと鳥のマルセルはとても仲良し。ある日、ファルファリーナが木に登ったまま下りてこなくなり…。

夏のお楽しみ会

図書館では、夏のお楽しみ会を開きます。今年も夏のひとときを、ご家族やお友だちと楽しく過ごしませんか。

日時/8月6日(日) 午前10時～11時30分

場所/ゆうホール2階交流ホール

対象/幼児・児童とその保護者

内容/パネルシアター「にんじんさんがあかいわけ」、大型紙芝居「ふたのたね」、工作「くるくるレインボー」

定員/工作のみ50人(先着順)

申し込み・問い合わせ/図書館へ。

子ども一日図書館員を募集

本の貸し出しや整理など図書館の仕事を体験する「子ども一日図書館員」を募集します。

日時/8月18日(金) 午後1時30分～4時30分

対象/小学4～6年生

定員/6人(先着順)

申し込み・問い合わせ/図書館へ。

■材料(4人分)

鰻 ……………4切れ
片栗粉 ……………適量
だし汁 ……………4カップ
みつば ……………約8本

生麴(5ミッ幅) ……………4切れ
塩 ……………小さじ2/3
薄口しょうゆ ……………小さじ2/3

作り方

- ① 鰻は一口大に切って、片栗粉をやや多めにふり、熱湯にくぐらせて、水に取り、ざるに揚げて水気を切ります。
- ② 鍋にだし汁、①の鰻を入れて、中火にかけ、煮立ったらアクをすくい

- 取り、塩と薄口しょうゆで調味します。
- ③ お椀に②の鰻を盛り、みつばと生麴を飾り、②の調味しただし汁を注いで出来上がりです。

ヘルシー クッキング

Vol. 91

はも 鰻のすまし汁

56*。カロリー／1人分



食生活改善推進員協議会「久味の会」

募 集

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。入賞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。

対象／町内在住・在学の人

規格／ポスターは、4つ切りまたは8つ切りの白画用紙で、色彩、標題は自由。

標語は20文字以内で自作、未発表のもの。

応募・問い合わせ／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8日（金）までに町選挙管理委員会事務局（広報行政課）へ。町内の小・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点に限ります。

その他／①第1次審査で入賞作品を選び、入賞作品のなかから優秀作品を京都府の2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。

年金についての

絵画・ポスターコンクール

京都社会保険事務局では、年金についての絵画・ポスターコンクールをおこないます。優秀作品は表彰し、応募者全員に参加賞を贈ります。

対象／府内の学校に通う小学5・6年生

中学生、高校生

課題／年金について、家庭や身の回りなどで見聞きしたことを素材に、年金が果たしている役割などを伝えるもので、未発表のもの。作品のなかには、年金制度に関するキャッチフレーズを入れてください。

規格／B3判（4つ切り）の白画用紙。応募は1人1点。

応募方法／9月15日（金）までに、各学校または府内社会保険事務所へ。

問い合わせ／京都社会保険事務局年金課年金管理係 ☎ 075（813）7022

自衛官等

種目／①航空学生 ②一般曹候補生 ③曹候補士 ④2等陸・海・空士（男女）

対象／①高卒（見込み含む）21歳未満の人 ②18歳以上24歳未満の人 ③・④18歳以上27歳未満の人

受け付け・問い合わせ／宇治募集事務所（宇治市広野町西裏100の30 コメウビル2階） ☎ 0774（44）7139

へ。

お知らせ

平和祈念集会と

戦没者追悼サイレン

町では、終戦記念日の8月15日（火）、正午から平和都市宣言記念碑前（役場庁舎前）で平和祈念集会をおこないます。

また、戦没者を追悼し、平和を祈念するため、1分間サイレンを鳴らし、黙とうを捧げます。ひとりでも多くのおみなさんご参加をお願いします。

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を開いています。お気軽にご参加ください。

日時／8月4日（金）・18日（金） 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、ピズ手芸など

問い合わせ／社会福祉課

耳のこと何でも相談

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お困りの人に、専門の言語聴覚士が相談に応じます。相談は予約制で申し込みが必要です。

日時／毎月第3火曜日 午前10時30分～午後3時

場所／地域福祉センターさつき苑

内容／聴力測定と相談

申し込み・問い合わせ／障害者生活支援センターはーもに ☎ 0774（55）

5981、☎ 0774（55）5982へ。電話・FAX可

結婚50年を迎えるご夫婦へ

町では、ご結婚50年の金婚式を迎えるご夫婦に対し、記念品を贈ります。

事前に婚姻調査について回答していただいているが、婚姻調査をまだ提出されていない人は、お申し込みください。

対象／昭和31年中に婚姻

されたご夫婦

申し込み・問い合わせ／

8月9日（水）までに長

寿健康課へ。



母子家庭人間ドック

京都府では、母子家庭の母親などを対象に、人間ドックの受診申し込みを受け付けます。

実施期間／平成18年12月～平成19年3月

場所／京都第一赤十字病院

対象／府内在住の母子家庭の母親または、寡婦（国民健康保険の被保険者）で、65歳未満の人（4月1日現在）

費用／無料

定員／250人

申し込み・問い合わせ／9月8日（金）までに、社会福祉課に備え付けの申請書に必要な事項を記入のうえ、返信用封筒（切手添付）を添えて府山城北保健所 ☎ 0774（21）21022へ。

親子サロンの休室

親子サロンは、8月の第3週は休みますのでご了承ください。

休室日／8月14日（月）・15日（火）・17日（木）

問い合わせ／社会福祉課

敬老会を開催

高齢者の健康と長寿をお祝いして、今年も敬老会を9月8日(金)に開きます。

当日は、記念式典のあと、アトラクションなどをおこないます。

今年から個人への「敬老会のご案内」は郵送しませんので、みなさんお誘い合わせのうえ、多数お越しください。

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。

日時／9月8日(金) 午後1時30分～4時
場所／中央公民館

対象／数え年で70歳以上の人間い合わせ／長寿健康課

家族介護者交流会

「ご家庭で高齢者を介護されている人を対象に交流会を開きます。」

日時／8月30日(水) 午前10時～午後2時
場所／議会棟4階特別会議室

対象／在宅で介護を要する65歳以上の高齢者を、常時直接介護している人

内容／講演会と交流会
演題：「先人の足跡に学ぶ」
講師：町郷土史会会長 阪部五三夫さん

定員／15人(先着順)
費用／1,000円

申し込み・問い合わせ／8月11日(金)までに
長寿健康課へ。電話可

献血(愛の血液助け合い運動)

あなたの血液が、さまざまな医療現場で、心から待たれています。

献血は、16歳から69歳まで幅広い層にわ

たつてできる身近なボランティアです。

輸血用血液の安全性の向上をめざし、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。みなさんの積極的なご協力をお待ちしています。

なお、海外旅行から帰国後4週間を経過しない人や滞在された国によって、献血ができないことがあります。詳しくは、京都府赤十字血液センター ☎075(531)0111へお問い合わせください。

日時／8月2日(水) 午前10時～正午・午後1時～3時30分

場所／ジャスコ久御山店

献血方法別の採血基準

事項	全血	
	200ml献血	400ml献血
年齢	16～69歳	18～69歳
体重	男子 45kgを超える人 女子 40kgを超える人	男女とも50kgを超える人
最高血圧	90mmHg以上	90mmHg以上
血液比重	1.052以上	1.053以上
献血間隔	4週間以上	男子 12週間以上 女子 16週間以上
年間献血回数	男子 6回以内 女子 4回以内	男子 3回以内 女子 2回以内
年間総献血量	男子 1,200ml以内 女子 800ml以内	

問い合わせ／長寿健康課

ペットは愛情を持って飼いましょ

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

プと回収袋を持って行きましょ。また、トイレのしつけをして、散歩時にふんをしないようにしましょ。

どうしても飼えなくなった犬や猫は、次の日に連れて来てください。

日時・場所／環境保全課：毎週火曜日(8月15日を除く) 午後2時10分～2時20分
府山城北保健所：毎週月曜日(8月14日を除く) 午前9時～10時30分

問い合わせ／環境保全課

子ども広場

町青少年健全育成協議会では、手作り遊びや軽スポーツなど、子どもたちが楽しめる内容が盛りだくさんの「子ども広場」を開きます。

「ご家族やお友だちとお誘い合わせのうえ、お越しください。」

日時／8月26日(土) 午後3時～6時
場所／役場駐車場・中庭広場

内容／スポーツコーナー(フリスローナインフープス、スローイングペンゴ、丸太切り)、手作り遊びコーナー(押し花、水鉄砲)、模擬店(ぶっかけ素

麺、カキ氷、ジュースなど)
問い合わせ／社会教育課

道路ふれあい月間・道の日

8月は「道路ふれあい月間」、8月10日(木)は「道の日」です。

私たちが日ごろ、通勤・通学や買い物



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あることはもちろん、人々のふれあいをはぐくむコミュニティ空間として、また、上下水道・ガス管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、改めて道路の大切さについて考えてみませんか。

問い合わせ／道路河川課

中学校卒業程度認定試験

京都府では、就学義務猶予免除者等の中学校卒業程度認定試験をおこないます。

受験資格

(1) 就学義務猶予免除者である人または就学義務猶予免除者であった人で、平成19年3月31日までに満15歳以上になる人

(2) 保護者が就学させる義務の猶予または免除を受けず、かつ、平成19年3月31日までに満15歳に達する人で、その年度の終わりに中学校を卒業できないと見込まれることについてやむを得ない事由があることと文部科学大臣が認めた人

(3) 平成19年3月31日までに満16歳以上になる人(1)および(4)に掲げる人を除く

(4) 日本の国籍を有しない人で、平成19年3月31日までに満15歳以上になる人

試験期日／11月6日(月)

願書受付期間／8月25日(金)～9月12日(火)
出願方法／受験希望者が直接文部科学省に

出願

試験会場／府教育庁別室(3号館3階)

上京区下立売通新町西入敷ノ内町
問い合わせ／府教育庁指導部学校教育課 ☎075(414)5838

●地元企業見学会●

京都機械工具(株)(KTC)では、創業50周年を記念して建設した「KTCものづくり技術館」や工場の見学会が開かれます。

日時／8月22日(火)～24日(木)

午前10時～11時30分・午後1時30分～3時

見学コース／工場 ⇒ ものづくり技術館 ⇒ 屋上庭園

定員／各50人(先着順)

申し込み／KTCものづくり・お客様センター

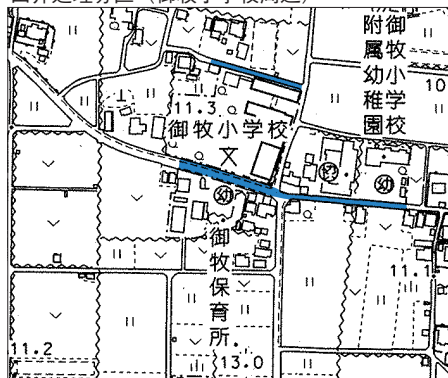
☎0774(46)3959へ電話で申し込んでください。

見学記念品／見学者全員にKTC工具がプレゼントされます。

※お車での参加はご遠慮ください。



田井処理分区(御牧小学校周辺)



工期は、11月末まで

問い合わせ／下水道課

下水道工事にご協力を
公共下水道の整備のため、次の場所下水道管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。

正しく使って楽しい花火

おもちゃ花火と言っても「危険物」です。遊び方や使い方を誤っては、火災や事故の原因になります。

花火による火災や事故を防ぐために次のことを守りましょう。

- ① 花火に書いてある遊び方、注意書をよく読んで必ず守る。
- ② 花火を人や家に向けたり、燃えやすいもののある場所で遊ばないようにする。
- ③ 風の強いときは、花火遊びはやめる。
- ④ 水バケツなどを用意する。
- ⑤ 子どもたちだけで遊ばないようにする。
- ⑥ たくさん花火に、一度に火をつけないようにする。
- ⑦ 正しい位置に正しい方法で点火する。
- ⑧ 花火をほくして遊ぶことは危険なので、絶対にしないようにする。

問い合わせ／消防本部

スポーツ

町総体剣道大会

日時／9月3日(日) 午前9時から

場所／総合体育館

対象／町内在住・在勤・在学の人および町剣道連盟登録者

試合方法／個人戦(小学生・中学生・高校生・一般の部) 団体戦(一般の部)

費用／個人戦5000円

団体戦1チーム5,000円

申し込み／8月20日(日)までに体育協会事務局(総合体育館内)または町剣道連盟事務局(坂正義さん宅) ☎0774(41)6410へ。電話可

ソフトテニス教室

競技の普及と技術向上を目的にソフトテニス教室を開きます。

日時／9月1日・8日・15日・22日・29日

いずれも金曜日(計5回) 午後7時～9時

場所／中央公園庭球場

対象／町内在住・在勤で18歳以上の人

定員／20人(先着順)

費用／1,500円

申し込み／8月20日(日)までに体育協会事務局(総合体育館内)へ。電話不可

相談

【行政・人権擁護相談】

8月8日(火) 午前10時～午後3時 役場庁舎1階相談室

【すこやか養育相談】

8月17日(木) 午後1時～4時 佐山・御牧・宮ノ後保育所

▽電話相談

毎週木曜日 午前11時～午後4時

佐山保育所 ☎0774(43)2970

御牧保育所 ☎0775(631)2475

宮ノ後保育所 ☎0774(43)4906

【教育相談】

毎週火・金曜日(祝日を除く) 午前10時～午後5時 ゆうホール2階教育相談室

相談対象 町内在住保育所児、幼稚園児、小・中学生、保護者および教育に関心のある人

※来所(要予約)または電話相談 ☎0774(46)5640

【女性のための相談】

8月8日(火)・22日(火) 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)

8月17日(木) 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)

8月10日(木)・24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

相談専用電話 ☎075(631)3421

相談時間 午前9時～午後5時

【府民無料法律相談】

8月15日(火) 午後1時30分～4時30分

宇治総合庁舎 ☎0774(21)2101

要予約

ふれあい交流館 ゆうホール

申込は8月2日(水)
午前9時から
☎0774(45)0002

【休館日】
毎週月曜日

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8月10日(木)（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）でお支払いください。費用の記載がない教室は無料です。

パソコン教室

▼初めてのワード

日時／8月25日(金)・26日(土)・27日(日)（3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／初級者向けのワード教室です。

定員／16人

費用／2,000円（資料代含む）

▼パソコン自習教室

日時／8月16日(水) 午前9時～正午 17日
(木) 午後1時～4時 24日(木) 午後5
～8時

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／受講した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



童謡を楽しむ会

日時／8月9日(水) 23日(水) 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／各60人。申し込みは限りません。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／8月9日(水) 午後1時30分～4時

対象／町内在住・在勤で18歳以上の人
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」などです。

定員／25人

週末の星空観察会

日時／8月4日(金)・12日(土) 午後8時～9
時（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。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。
当日、直接お越しください。

郊外 星の観察会

日時／8月25日(金) 午後5時50分～10時

対象／町内在住で小学生以上の人。ただし、
小学生は保護者の同伴が必要です。
内容／バスで南山城村に行き、夏の星空を
観察します。

定員／30人

子育てサポート「ほほえみ」

日時／8月4日(金)・18日(金)・25日(金)（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、みんなで予育
てについてお話をしましょう。

定員／18組

科学館見学ツアー

日時／8月8日(火) 午前8時50分～午後5
時

対象／町内在住で小学3年生以上の人
内容／バスで神戸市立青少年科学館と、王
子動物園に行きます。

定員／30人

費用／小学生700円、中学生900円、
大人1,700円（交通費・入館料含
む）

小学生将棋・オセロ大会

日時／8月9日(水)

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20分

対象／町内在住の小学生

内容／将棋とオセロのゲーム大会を開きま
す。

定員／各24人

低学年工作教室

日時／8月5日(土) ①午前9時30分～正午
②午後1時30分～4時 ③8月6日(日)
午前9時30分～正午

※①～③のいずれか一つを選んでください。
対象／町内在住の小学1～3年生
内容／ウッディーメイト宇治の先生方と木
工を楽しみます。

定員／各16人

費用／200円



小学生（親子）科学教室

日時／8月12日(土) ①午前10時～正午 ②
午後2時～4時

※①・②から選んでください。

対象／町内在住の小学生。ただし、小学1
～3年生は保護者の同伴が必要です。
内容／身のまわりの酸とアルカリを調べま
す。

定員／各8組

費用／100円

親子で工作教室

日時／8月13日(日) 午前9時30分～午後4時

対象／町内在住の小学生とその保護者
内容／コンパネでおしゃれなごみ箱を作ります。

定員／8組
費用／800円

高学年工作教室

日時／①8月17日(木) 午前9時30分～午後4時
②18日(金) 午前9時30分～午後4時

※①・②から選んでください。

対象／町内在住の小学4～6年生
内容／コンパネでおしゃれなごみ箱を作ります。

定員／各8人
費用／800円

大人木工教室

日時／8月20日(日) 午前9時～午後4時
対象／町内在住・在勤で16歳以上の人
内容／縁台(しよづぎ)を作ります。

定員／8人
費用／2,000円

ゆつホールの教室に参加するときは、安全のため運動くつで参加してください。特に、ビーチサンダルなどは、のこぎりを使うときに大変危険です。よろしく願います。

総合体育館

申込は8月1日(火)
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／①8月6日(日)・26日(土) 午前10時から11時
②8月10日(木)・18日(金) 午後7時から8時

※①・②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。)

第14回スポーツ交流大会
ソフトバレーボール大会

日時／9月24日(日) 午前9時30分～午後3時

対象／町内在住・在勤・在学で15歳以上の人および体育館利用者で、4～7人編成のチーム(中学生は不可)
定員／30チーム(先着順)
費用／1チーム1,000円

申し込み／9月17日(日)までに総合体育館へ。

町民プールで夏を涼しく

町民プールは8月31日(木)までオープンしています。水の流れる「流水プール」、すべり台のある「幼児プール」本格的に泳げる「50 mプール」など、子どもから大人まで楽しんでいただけます。今年も町民プールでお楽しみください。

時間／午前10時～午後5時
(券売は午後4時まで)

料金／大人500円、高校生300円、
小・中学生200円
幼児100円(3歳以下は無料)

町民プール前テニスコートは、9月9日(土)まで利用できません。ご迷惑をおかけしますが、ご了承ください。

中央公民館

申込は8月1日(火)
午前9時から
☎075(631)1000

【休館日】
毎週水曜日

染め物教室
(レヨン混ストール)

日時／8月25日(金) 午後1時30分～4時
対象／町内在住・在勤で18歳以上の人
内容／レヨン混ストールの絞り染めを学びます。

講師／染色講師 一寺美沙予さん
定員／15人

費用／1,500円
持ち物／ゴム手袋、エプロン、裁縫用具

季節のお菓子教室

日時／8月29日(火) 午前9時30分～正午

対象／町内在住・在勤で18歳以上の人
内容／手軽に作れるクッキーと初秋の味、栗蒸し羊羹作りを学びます。

講師／木下穂支予さん
定員／20人
費用／600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10人

〈7月1日現在〉

総人口	17,166人
男性	8,551人
女性	8,615人
世帯数	6,605世帯

〈6月中の動き〉

出生	12人
死亡	10人
転入	59人
転出	71人

保健予防のコーナー

笑顔
を
キャッチ!

10か月児健診(7月10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
B C G 予 防 接 種	8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	3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 4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
パパ&ママ教室(第4回)	5日(土)	午後1時～1時15分	妊 婦 と 夫	赤ちゃんのお風呂のいれ方や交流会
10か月児健診	7日(月)	午後1時20分～1時50分	平成17年10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	8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
1歳8か月児健診	18日(金)	午後1時20分～2時	平成16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
2歳6か月児歯科健診	22日(火)	午後1時20分～1時40分	平成16年1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
乳 幼 児 相 談	※2 24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
3 歳 児 健 診	25日(金)	午後1時20分～2時	平成15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

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	※3 10日(木)	午前10時～正午	40歳以上の人	保健師による健康相談 栄養士による栄養相談
成人歯科検診	22日(火)	午後1時～1時30分	おおむね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は公団集会所※3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 FAX 632-5382

☎ ふれあい交流館ゆうホール
45-0002 FAX 46-5610

☎ 図 書 館 45-0003 FAX 46-5690

☎ 中央公民館 631-1000 FAX 632-0031

☎ 総合体育館 44-3700 FAX 44-2203

☎ 町体育協会 44-2205 FAX 44-2203

☎ 健康センターいきいきホール
41-3466 FAX 44-1199

☎ 老人福祉センター荒見苑
44-3405 FAX 44-7801

☎ 地域福祉センター 631-0022
(町社会福祉協議会) FAX 632-3001

☎ シルバー人材センター 41-1881 FAX 43-4546



8月のごみ・し尿収集日

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・津田電線社宅・佐山・粉池・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	佐古・新開地・津田電線社宅・佐山・粉池・双栗・松陽台・サントウン佐山・佐山サンハイツ	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
火・水・金	久御山団地（公団）	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	2日 (第1水曜日) 16日 (第3水曜日)	9日 (第2水曜日) 23日 (第4水曜日)
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	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	※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。	
		木	坊之池・森・野村・村東・中島・西一口・東一口・相島	使用済みてんぷら油	
		金	東佐山団地・久御山団地（公団）	9日（第2水曜日） ※指定の場所にペットボトル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。	
4日 30日	藤和田・島田・東島田・坊之池（府道以南）東一口（国道1号以东）・森（国道1号以东）・野村・村東・佐山・新開地・佐古・清水・林・市田・田井・荒見・下津屋	7日 31日	北川顔（府道以东）・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
		10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.15

冷蔵庫

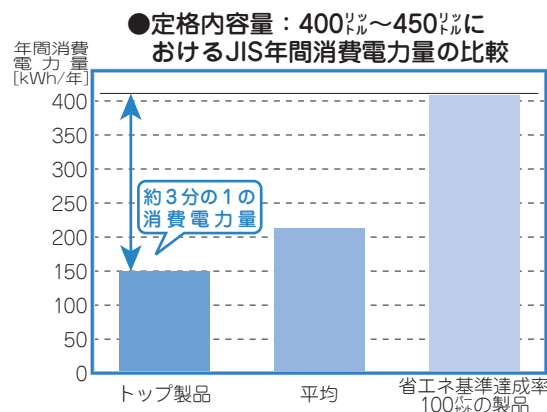
冷蔵庫は、1年間に家庭で消費する電力量の約16%を占める大型家電です。この消費電力量はエアコンの約25%（冷・暖房の合計）に次ぐ2番目の消費量です。省エネのために、次のことに気をつけましょう

- ・ドアは開けっぱなしにしない。
- ・食事のメニューを考えたら、食材はまとめて出し、出し入れによるドアの開閉回数を減らす。
- ・残り物などを入れるときは、冷ましてから入れる。
- ・庫内を整理整頓し、置き場所などを決めておく。
- ・冷氣口はふさがないようにし、詰め込みすぎない。

また、現在市販されている350ℓ以上の冷蔵庫は、小型冷蔵庫より省エネになる場合が多いので、購入時には年間消費電力量などを確認するとともに、購入前に置く

場所のサイズ、廊下や階段などの幅を確認しておきましょう。

問い合わせ／環境保全課



ふるさとの旅日記



鳩字の山門額

第50回

女たちの善光寺参り (8)

参詣を終えて帰路へ

善光寺の境内は五万九〇〇〇平方メートルもあり、巨大な本堂(国宝)はじめ、三門と経蔵(いづれも重文)のほか、仁王門及び日本忠霊殿、鐘楼、さらには大勧進・大本願以下三九の塔頭が建ち並んでいる。

現在の本堂は、元禄十三年(一七〇〇)の火災のあと、宝永四年(一七〇七)に再建されたものである。間口が約二四メートルに対し、奥行きが約五四メートルと奥に深い。間口が広く奥行きが浅い普通の寺とはまったく違う。その形も高所からみると、秘仏の本尊を祀る金堂(横棟、内々陣)に礼拝のための礼堂(縦棟、内陣・外陣)が付いて、屋根の稜線がT字形になっている。鉦や磬を打ち鳴らす撞木の形に似ていることから「撞木造り」と呼ばれる。

江戸時代に、参拝者が寝泊まりできるように広間を大きくとっているため、奥行きの深い撞木造りという特殊な構造を生んだといわれている。

ちなみに、現在の本堂は、敷地面積からいえば、奈良の東大寺大仏殿、京都の三十三間堂に次ぐ大

きさの建造物である。

本堂の内部は、秘仏の本尊を安置する内々陣と、内陣・外陣に分かれ、本尊が安置されている瑠璃壇の床下に部屋があり、その部屋を口の字型にめぐる暗黒の回廊がある。

この回廊をひと回りするのを「戒壇めぐり」といい、回廊壁の右側、



▲善光寺三門と本堂

腰の高さあたりを手探りで進むと仏具の独鈷の形をした頑丈な鍵がある。真つ暗な中で、この鍵に触れた者は、極楽往生ができるといわれている。

山田里さんが記した「善光寺参り道中諸人用手控帳」には、「善光寺四ツ半どき二参り」としか書かれていない。そのため、参詣の

具体的な様子は分からないが、おそらく里さんたちも戒壇めぐりを体験し、「極楽の錠前」に触れ、秘仏本尊と結縁を果たしたのと思われる。

さて、念願の参拝を終えた一行は、門前町で中食をとり、帰路に着いた。丹波島渡し(犀川)を一人四七文ずつで渡り、約二里半(約一〇キロ)を歩き、篠ノ井の追分(現長野市)を左におれて千曲川の渡しを二

文で渡る。この日は、小遣いを一三〇文使っており、故郷で待つ家族への土産などを買ったのである。この日の泊まりは、

「手控帳」に書かれておらず不明であるが、行程からみておそらく屋代宿・下戸倉・上戸倉宿(現千曲市)・坂城宿(現埴科郡坂城町)あたりに泊まったと思われる。

翌四月二日は好天気恵まれ、北国街道を上田に向かい、上田宿(現上田市)で中食をとる。上田は、天正年間(一五七三〜九二)、

真田昌幸が上田城を築き、以来幕末まで上田藩五万三〇〇〇石の城下町として発展した。

さて、この日の一行の行程はかなり厳しく、休息後、千曲川沿いの街道を南下して丸子(現上田市)に着く。一行は千曲川に合流する依田川沿いの街道を、途中一五〇文で馬に乗るなどして、依田川東岸沿いの腰越宿(現上田市)に旅装を解いた。

翌三日も天気がよく、腰越宿から約二里南下すると中山道の長久保宿(現長和町)に至る。この宿場には旅籠が四三軒もあり、周辺の宿場より際立って多いのは、北国街道の上田・松代(現長野市)を経て、善光寺へ通ずる道の分岐点であったからであろう。

里さんたちは、中山道の長久保宿から次の和田宿(現長和町)まで馬に乗り、和田宿で中食をとっている。休息後、一行は再び馬に乗り、下諏訪宿(現下諏訪町)まで五里一八町の長丁場を西に進む。途中に和田峠という難所があつて、ここからは徒歩で峠を越えることになる。

久御山町郷土史会会長

阪部 五三夫