

主な内容

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| ■ 台風や豪雨への備え、今一度確認を ② | ■ インフォメーション ⑩ |
| ■ 特集 食育を考える ④ | ■ 特定健診・健康診査を受けましょう ⑬ |
| ■ お楽しみください 敬老会 ⑧ | ■ みんなの広場 ⑱ |
| ■ 図書館コーナー ⑨ | ■ プラマーク製品の分別収集説明会 ⑳ |



夏休み、陶芸にチャレンジ

夏休みに親子で陶芸を体験しようと、3日間にわたって「親子チャレンジ教室」が、中央公民館で行われました。

教室には親子ら9組21人が参加。今回挑戦した

のは、カップや花器など好みの器づくりで、7月に筒に粘土をくっ付けて形を整え、素焼きした後、8月7日に、色付け、撥水剤塗り、うわ薬をかけ、8月23日に本焼きしました。参加者は、講師の陶芸サークル「木曜会」の皆さんから手ほどきを受けながら、個性あふれる陶芸作品を作り上げました。

台風や豪雨への備え、今一度確認を

今年も台風や局地的豪雨により、甚大な被害が発生しています。

先日の台風11号では、沖縄県や三重県に特別警報が発表され、強風や豪雨による被害が相次ぎました。8月中旬には広島県などで局地的豪雨による土砂災害で多くの死者が出ています。京都府内においても、福知山市や京都市では昨年に続いて水害に見舞われました。

災害は、いつどこで起こるか分かりません。9月1日は「防災の日」、8月30日～9月5日は「防災週間」です。この機会に、日頃の備えをもう一度確認しましょう。

災害について家族で話し合いましょ

災害時には、家族全員の協力が必要です。そのために日頃から防災について次のことを話し合いましょ。

▼一人ひとりの役割分担を決める

いざという時、誰が何をするかを決めておく。高齢者や乳幼児がいる場合は、誰が支援するかも話し合う。

▼家の中の危険個所をチェックする

家具の転倒や落下するものはないかなど事前にチェックと対策を。

▼連絡方法を定める

災害は、家族全員がそろっている時

に起こるとは限りません。地震などの大きな災害が発生すると、被災地への電話が殺到し、回線が大変混雑して、つながりにくくなります。あらかじめ、災害用伝言ダイヤルや災害用伝言板などの連絡手段を決め、使い方を確認しておきましょ。

【災害用伝言ダイヤルの使用方法】

- ①「171」にダイヤルする。
- ②録音の場合は「1」、再生の場合は「2」を押す。(音声ガイダンスが流れます。)
- ③ご自宅の電話番号を市外局番から押す。

※携帯電話からの使用は、電話会社によって操作方法が異なりますので、あらかじめご確認ください。

▼避難場所の確認をする

日頃から避難場所の確認をしておきましょ。避難場所は、ハザードマップや町民カレンダーで紹介しています。

避難する時は、まず、ご自身やご家族の安全を確認してください。そして、なるべく隣近所の知り合い・友人などと協力し合いながら避難してください。

水害時には、周囲の状況を確認し、外に出ると危ないと判断したときは上層階など、高い所へ避難してください。



非常持出品・備蓄品を準備しましょ

次の非常持出品・備蓄品の参考リストをもとに家族構成に合わせて準備しましょ。また、定期的に食品の賞味期限や電化製品の故障がないかチェックしましょ。

非常持出品 避難時に持ち出す最小限の必需品

- ヘルメット・防災すきん(落下物から頭を守るための必需品。必ず人数分を用意)
- 懐中電灯
- 携帯ラジオと予備電池
- 非常食(乾パンやアルファ化米など火を通さずに食べられるもの)
- 水(持ち運びに便利なペットボトル)

避難する時、不安に思う人は「避難行動要支援者名簿」へ

登録を

町では、災害時に一人で避難することができない人や困難な人の、避難支援を行うため、「避難行動要支援者名簿」を作成しています。

これは、平常時から防災関係機関等で情報を共有し、いざというときに、いち早く避難支援をできるように備えておくものです。いざ避難するとき、不安に思う人は、ぜひ登録しておきましょ。

なお、災害時には、地域ぐるみでの助け合いが被害を減らすことにつながります。ご近所で支援を必要とされる人がおられましたら、ご協力をお願いします。

■対象となる人は

- ①高齢者
 - ・要介護高齢者(要介護3以上)
 - ・寝たきり高齢者
 - ・認知症高齢者
 - ・ひとり暮らし高齢者
 - ・高齢者のみの世帯
- いずれも、同居の家族等から支援が受けられる人や施設等へ入所されている人は除きます。
- ②障害者
 - ・身体障害者1級及び2級(視覚、聴覚、平衡機能、肢体不自由)

入り)

□貴重品(預貯金通帳・健康保険証・印鑑・免許証など。現金は紙幣、だけでなく公衆電話用の10円玉も便利)

□救急医療品(キズ薬・ばんそうこう・かぜ薬などの常備薬があれば忘れずに)

□生活用品(衣類・軍手・ナイフ・缶きり・ライター・簡易トイレなど)

非常備蓄品 災害復旧まで自足できるもの(3〜7日分)

□非常食(そのまま食べられるか、簡単な調理で食べられるもの。しょう油や味噌などの調味料も準備しておく)と便利)

□水(飲料水は1人1日3リットルと生活用水)

□生活用品(カセットコンロとガスボンベ・毛布・衣類・トイレットペーパー・生理用品など)

□工具類(救出活動に使えるスコップ・ノコギリ・ボールなど)

ラジオやテレビなどの情報に注意しましょう

災害時の避難情報等は、ラジオ、テレビ、インターネット、広報車、緊急速報メール、自治会に設置している防災行政無線などにより、市民の皆さんに注意や警戒情報をお伝えします。それぞれの情報に注意し、速やかに避難できるよう心がけてください。

問合せ／総務課

・知的障害者(療育A)
・精神障害者1級
③その他町長が必要と認める人

登録の方法

「避難行動要支援者名簿登録の手引き」(昨年11月に全戸配布)の登録申請書に必要な事項などを記入して、総務課あてに郵送してください(切手不要)。「手引き」の送付をご希望の人は総務課へ連絡してください。

問合せ／総務課

恒久平和に思いを新た 平和祈念集会

恒久平和の実現のため、終戦記念日の8月15日、庁舎前の平和都市宣言記念碑前で平和祈念集会が行われました。

住民や町議会議員、町職員ら約100人が参列。正午のサイレンとともに戦没者に黙とうを捧げたあと、信貴町長が平和都市宣言文を朗読し恒久平和を誓いました。

役場庁舎1階ロビーへ移動したあと、7月24・25日の両日に被爆地広島で戦争の悲惨さ、平和の尊さについて学習をした、小中学生広島派遣団員を代表して御牧小学校6年生の中村清香さんが「世界中のみんなが、戦争を二度とせず、平和になってほしいです」と体験発表しました。

続いて、本町下津屋在住の作家、吉村康さんで、中学1年生の国語の教科書にも掲載された「父の列車」をつ

リーアナウンサーの日向のり子さんが朗読。「父の列車」は、戦争が普通の家庭に与えた影響と家族の絆をテーマと



記念碑の前で平和都市宣言文を読み上げる信貴町長

した作品で、参列者は最後まで熱心に聴き入り、平和の大切さについて思いを新たにしました。



「父の列車」の朗読に耳を傾ける参列者。右端は作者の吉村康さん

人権の大切さ、街頭で啓発

人権強調月間の8月5日、町内の大型店舗周辺で街頭啓発を実施しました。

啓発には、信貴町長をはじめ、人権擁護委員、京都府職員ら19人が参加。人権啓発物品を配布して、相手の人権も大切にして、みんなが幸せに暮らしている社会をと、人権の大切さを呼びかけました。



信貴町長も街頭啓発

特集「食育」を考える

忘れていませんか「食べること」の大切さ



会話しながら楽しい食事でも心も体も元気に

食は私たちが生きていく上で基本的な営みであり、健康を維持して生き生きと暮らすために非常に大切な要素です。しかし、食を取り巻く環境がめまぐるしく変化している今日、偏食や「こ食」(63~(注)参照)など多くの課題が存在しています。健全な生活を送るために「食育」について今一度みんなで考えてみましょう。

「食育」って何？

「食育」という言葉を知っていますか。町民アンケートの結果によると、約8割の人が「食育」という言葉を知っていると回答しています。ただし、そのうちの半分に当たる全体の4割の人は、内容までは知らないという結果でした(グラフ①)。言葉としては浸透している、まだまだ内容が浸透しているとはいえない状況です。

では、「食育」とはどのようなことなのでしょう。

「食育」とは、色々な経験を通じて、食に関する知識とバランスの良い食を身に付け、生涯にわたって食べる力を育てることです。

「食育」は、生きる上での基本であって、知育・体育・徳育の基礎となるものです。

食の現状と課題

肉や野菜を買ってきて、調理してみんなで食えることが当たり前であった

時代と比べ、今では、様々な加工食品や惣菜、ファストフードなどがちまたにあふれ、誰もが簡単に手に入れることが出来る時代です。

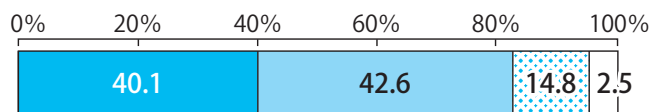
そのため、栄養の偏りや不規則な食事などにより、30〜60歳の男性を中心とする肥満の増加や、それらが原因と考えられる生活習慣病が増えています。また、20歳代などの女性にみられる食べないダイエットは、骨粗しょう症のリスクの増加につながります。

他にも、子どもや高齢者が一人で食事をする「孤食」や、「忙しい」「面倒くさい」といった理由で朝ごはんを食べない欠食(グラフ②)により、脳のエネルギーが不足してイライラするなど、多くの食に関わる課題が存在しています。

国では平成17年に「食育基本法」が制定され、町では本年3月に「食育推進計画」を策定し、家庭・学校・地域が、健康で豊かな生活の実現を目指すために、食育を推進していくこととしています。

各ステージでの大切なことや取り組みを詳しく見ていきましょう。

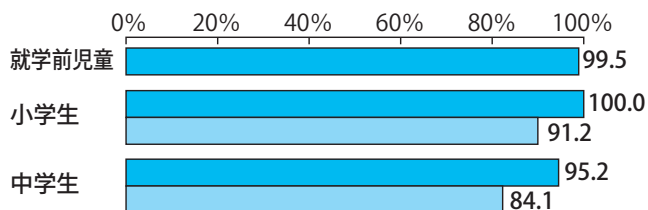
グラフ①食育の認知度



■言葉も内容も知っている ■言葉を聞いたことはあるが内容は知らない
 ■知らない □不明・無回答

資料：町民アンケート調査（平成 25 年）

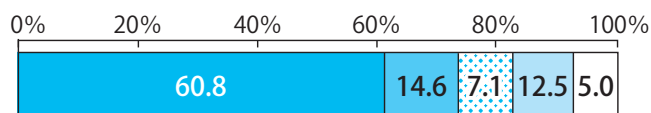
グラフ②朝食を毎朝食べている割合



■久御山町 ■全国

資料：町民アンケート調査（平成 25 年）
 文部科学省「学校保健統計調査」（平成 23 年）

グラフ③1 週間の中で家族そろって食卓を囲む日数



■ほぼ毎日 ■週2～4日程度 ■週1日程度
 ■ほとんどない □不明・無回答

資料：町民アンケート調査（平成 25 年）



▲「久味の会」による「おやこの食育講座」（7月28日、保健センター）



▲学校での給食は貴重な学習の時間（御牧小学校）

家族のきずなを深め 食習慣やマナーが身につく

家庭での食育

家庭での食育は、子どもの成長にとって大きな役割を担っています。家族と会話を楽しみながら、ゆつくり同じ料理を食べる食事は心も体も元気にしてくれます。

このように、みんなと一緒に食べることを「共食」と言い、一緒に料理を作ったり、食べた後に料理のことについて話し合ったりすることも含まれます。しかし、両親の共働きなどにより、子どもだけで食事をする「子食」もあります。子どもだけで食事をする、好きなものだけを食べてしまいがちになるので、栄養のバランスが取りにくくなります。

週末におばあちゃんの家で3世代そろって食事をする仁保善之さん（下津屋は「みんなでお食事をすること、その日にあったことなどを話し合ったりして、子どもの成長が分かります。一緒に食事をするのはとても大事なことで、と思っています」と話されていました。

みんなで食事をするを楽しく、家族のきずなを深めるとともに、バランスのとれた食事を作ることができ、マナーや知識などの基礎的な食習慣を身につけることができます。

最近では、若者からお年寄りまで、一人暮らしの人が多くなっています。一人だと料理を作ることが面倒で、つい

い一日の食事回数を減らしたりすることがあります。みんなと一緒に食べれば食事が楽しく、おいしく感じます。友達や仲間を誘って一緒に食事をしてみましょ。



食べ物の大切さや 感謝の気持ちを育む

学校などでの食育

保育所・幼稚園・小学校は、子どもたちが一日の大半を過ごす場です。生活習慣の基礎をつくる大切な時期であるため、色々な取り組みが行われています。

保育所・幼稚園では、給食やお弁当をみんなで一緒に食べることで、食事の時間が楽しいと思えることを大切にしています。

小学校では、平成23年度に学習指導要領に食育が位置付けられ、子どもたちが食に関する正しい知識を身に付けられるよう、家庭科などの授業や学校給食の時間を利用して指導しています。

例えば、日本の伝統料理や外国の料理を献立に取り入れることで、その地域の食文化を学ぶことができます。ほかに、町内の農家などの協力で、野菜の収穫や田植え、稲刈りの体験や、学校農園で子どもたちが自分で野菜を育てることで、収穫の喜びや苦労を体感できるようになっています。

これらのことを通して、食べるまで

（6ページに続く）

地場産、旬の野菜おいしく食べて

久御山町食育推進(食暦)協議会
代表 岡本 幸子さん(相島)

久御山町食育推進(食暦)協議会は、子どもたちに苦手な野菜をおいしく食べてもらうことに力を入れて活動しています。

昨年の文化祭では、「ネギのポタージュ」や「ほうれん草の信太巻き」、「芋ねぎ」など地場産の野菜を使った料理を来場者に試食してもらいました。食べた子どもが「おいしい」と言ってくれたのがとてもうれしく印象に残っています。今年も出店を予定していて、子どもたちに地場産の旬の野菜を知ってもらうため、お母さんが家庭で簡単においしく作れるようにメニューを試行錯誤しています。ほかにも料理教室なども行っており、地元の野菜を使った料理の普及啓発に努めています。

現在の活動メンバーは6人。随時、新しいメンバーを募集しています。

給食や教科を通して食育指導

小学校栄養教諭
東田 正栄さん(御牧小学校)

現在、子どもたちの食生活を取り巻く状況を見ると、朝食欠食などの不規則な食事や栄養の偏り、肥満や生活習慣病の増加と過度の痩身、個食・孤食の増加、食の安心・安全を揺るがす問題の発生など、決して健全なものではありません。

学校では、給食で栄養バランスのとれた食事を提供することはもちろんのこと、地場産物や旬の食材の使用、郷土料理や世界の料理の提供、教科では、食品や料理の学習あるいは田植えなどの体験活動も食育の一貫として行っています。これらは、子どもたちが生涯にわたって心身ともに健やかで豊かな人間性を育んでいく基礎となるものです。心身の成長及び形成に大きな影響を与える学校での食育は非常に重要なものです。



(注)「こ食」とは、1人で食べる「孤食」、子どもだけで食べる「子食」、個人個人違うものを食べる「個食」、同じものばかり食べる「固食」、粉ものばかり食べる「粉食」、濃い味付けばかり食べる「濃食」、少ししか食べない「小(少)食」などがあります。これらの様々な「こ食」は、栄養バランスがとりにくい、食嗜好が偏りがちになる、コミュニケーション能力が育ちにくい、食事のマナーが伝わりにくいなど、食育を進める上で課題となっています。

には多くの人の手間がかかっていることや苦勞があることを知り、食べ物を大切にして生産者や給食に関わる人への感謝の気持ちを持つこと、自分の住んでいる地域への関心を持つことなどを学んでいます。

自分たちの地域への関心を持つことで、その土地で作られている野菜を知ることが出来ます。学校や保育所では久御山産の野菜を月に1〜2回、農産物直売所から仕入れています。その時期に収穫される野菜を給食に使うことで、子どもたちが野菜の旬を学習することができ、それが将来の地産地消につながることを期待されています。



食育することの大切さや 手料理の楽しさ共有を

地域での食育

食育は、家庭や学校だけでなく、地域でも取り組むことが大切です。

町では、食生活改善推進員協議会、久味の会や食育推進(食暦)協議会、クックピープルなどの団体やボランティアの皆さんが様々な教室や催しを開催しています。

また、農産物直売所では、久御山産の野菜を町内の学校へ届けて、その季節に食べておいしい旬の野菜を知ることが出来る取り組みを行っています。

今年で創立30年を迎える「久味の

会」では、会員が社会人講師として町内の各小学校へ出向き、6年生を対象に調理実習や食育の講話を行っているほか、親子料理教室などを開いています。代表の高月裕子さん(佐山)は、様々な教室での指導実績が評価され、今年、料理分野の「きょうと食いく先生」に認定されました。

「きょうと食いく先生」は子どもたちが食について学ぶことを支援するために各分野の専門家を京都府が認定するもので、町では他に河原崎博之さん(藤和田)が農林水産分野で認定されています。

食育推進(食暦)協議会では、毎年食育月間である6月にゆづホールで食育のパネル展示や健康レシピの配布、地場野菜を使用した料理の展示を行っています。11月に開催される文化祭にも出店し、久御山産の野菜を使った料理を試食配布し、地産地消や地域に伝わる料理の普及啓発に努めています。

クックピープルでは、高齢者の家庭へお弁当を届ける活動や、障害者の料理教室や高齢者の集い、子育てフェスティバルなどで料理の腕を振るっています。

これらの料理教室に参加した人たちは、実際に料理をすることで、自ら食材に触れ、料理の過程を知り、食べることの大切さや料理を作ることの楽しさに気付くはります。

自分で作った料理だからこそ、残さず食べることが出来ます。自分で料理を作って食べるという体験は大きな財

久御山町食育推進計画の体系

～基本理念～「『食』から広げよう
豊かな心と身体を育む住民の輪」

基本目標1

適切な食事と運動、歯と口の健康づくりで生活習慣病の予防と改善

【行動目標】

- ①主食、主菜、副菜などバランスのとれた食事を実践しましょう
- ②よく噛んで早食いを予防しましょう
- ③自分にあった食事内容や量を知り、実践しましょう

基本目標2

規則正しい食習慣の育成と共食を通じたコミュニケーションの促進

【行動目標】

- ①規則正しい食生活を実践し、生活習慣を改善しましょう
- ②「食」について関心を持ち、食育について正しく理解し、実践しましょう
- ③家族そろっての食事を心がけましょう

基本目標3

地域の食文化の伝承と地産地消の促進

【行動目標】

- ①郷土料理・行事食など地域の食文化を次世代に伝えましょう
- ②農産物生産者と消費者との交流の機会をもちましょう
- ③地元で収穫される素材、旬の素材を積極的に活用しましょう
- ④食べ物や生産者、調理する人に対し、感謝の気持ちを育てましょう

お知らせ

すこやか長寿食教室

食生活改善推進員協議会「久味の会」では、「すこやか長寿」をテーマに料理教室を開きます。楽しく健康について考えながら料理しませんか。

日時／9月19日(金) 午前10時～午後1時30分(受付は午前9時30分から) **場所**／保健センター **対象**／町内在住で60歳以上の人 **献立**／エリンギの松茸風味御飯、鶏むね肉の塩麹炒め、小松菜のカッテージチーズ和えなど(変更になる場合があります)
参加費／300円(食材料費) **定員**／20人(先着順) **申込・問合せ**／9月2日(火)から9月12日(金)までに長寿健康課へ。電話可。

産となるでしょう。

体に良い食事とは

① バランスのとれた食事

1日3食、規則正しい食事をするこ
とと併せて大事なのが栄養バランスの
とれた食事をする事です。そのため
には、食事を作ったり、選んだりする
ときに、主食、主菜、副菜を組み合
わせるようにすることです。

主食…御飯、麺などの穀物を主な材料
にした料理。炭水化物を多く含
み、エネルギーの元になる。

主菜…魚、肉、卵、大豆を主な材料に
した料理。主にたんぱく質を多
く含む。

副菜…野菜、芋、海藻などを主な材料
にした料理。色々なビタミン、

ミネラル、食物繊維などを多く
含む。

何をどれだけ食べるかは、性別や年
齢などによって異なります。食べ過ぎ
は肥満につながりますので、自分の活
動量を考え、食べる量に注意しま
しょう。

② 日本型食生活

「日本型食生活」と呼ばれる、御飯
とみそ汁に、魚や肉、野菜、海藻、豆
類などの多様なおかずを組み合わせ
て食べる食べ方は、脂質が少なく、野菜
をたくさん摂れるため、健康的で栄養
バランスに優れていると言われています。

栄養バランスの良い「日本型食生活」
を取り入れるなど、年齢や活動量に
応じたバランスのとれた適量の食事で健
康な毎日を過ごしましょう。

久御山産野菜をメニューに 久味の会献立発表会

6月30日、保健センターすこやかルームで久味の会班別献立発表会が行われました。年に1度、会員相互の親睦と活動の成果を発表する場として開催されており、この日は、午前9時から会員らが料理に取りかかりました。

今年度は設立30周年にあたることから、来賓として信貴町長、樋口議長らが招かれました。

この日のメニューは、久御山産の野菜を使ったスープやピラフ、メインディッシュにローストビーフなどボリューム満点の内容。会員らは出来上がった料理に舌鼓を打ちながら親睦を深めました。

▶信貴町長らを招いて久御山産野菜の献立を試食



■臨時送迎バス発車時刻・場所一覧表

号車	発車時刻	場所
1	12:30	新成田バス停
	12:31	栄町バス停
	12:34	西栄町バス停
	12:37	久御山団地バス停ロータリー（南向き）
	12:40	久御山団地南バス停（南向き）
2	12:30	佐古バス停（東向き）
	12:35	垣内バス停（西向き）
	12:40	佐山小学校前
	12:45	工業団地（五差路南側）
	12:52	下津屋バス停
3	12:35	林バス停
	12:37	佐山東代バス停
	12:39	佐山バス停
4	12:25	旧市田バス停（府道沿バス停車帯）
	12:27	南太陽自動車前
	12:31	まちの駅イオン久御山駅前
	12:35	村東バス停
	12:36	御牧バス停
	12:38	近協パレス前バス停
	12:42	大橋辺公民館向かい側
	12:45	北川顔バス停
	12:48	藤和田バス停
	12:25	相島北バス停
5	12:35	東一〇 ローソン前（西側）
	12:38	前川橋バス停
	12:39	桜並木〇バス停
	12:39	排水機場前バス停
	12:40	西一〇バス停
	12:42	相島西バス停（南向き）
	12:44	中島バス停（南向き）
	12:46	坊之池バス停（南向き）

※交通事情等によりバスの到着が遅れる場合があります。ご了承願います。



お楽しみください 敬老会

9月26日（金）中央公民館

皆さんの健康と長寿をお祝いして、今年も「敬老会」を9月26日（金）に中央公民館で開催します。

■送迎バスを運行

会場へは、左表のとおり臨時送迎バスを運行しますので、お近くのバス停からご乗車ください。

米寿など特別高齢者に お祝いの品

長年社会の発展に寄与された高齢者に、敬老の意を表して今年度から新たに「久御山町長寿お祝い事業」として、喜寿や米寿などお祝いの年をお迎えの人（特別高齢者）にお祝いの品を贈呈します。

■対象者

平成26年9月1日現在、久御山町に在住で住民基本台帳に1年以上登録されている満77歳（喜寿）・満88歳（米寿）・満99歳（白寿）と、町内最高齢の人にお祝いの品を贈呈

します。お祝いの品は、9月26日（金）に開催する町の敬老会で贈呈します。敬老会に参加できない人には、後日ご自宅へ送付します。なお、対象予定の人には既にご案内を送付しています。

久御山町長寿お祝い事業とは

人口構成や社会情勢の大きな変化により、年々高齢者福祉に係る事業費が増加する中、高齢者福祉施策のあり方等を見直し、今年度から敬老金の給付を廃止し、敬老の意を表する新たな事業として実施するものです。

問合せ／長寿健康課

区分	贈呈する祝品
満77歳	1万円相当の品物
満88歳	
満99歳	
最高齢者	3万円相当の品物

増える高齢者の交通死亡事故

交通ルールを順守し、ゆとりを持って行動を



「思いやりみんなでなくそう 高齢者事故」をスローガンに9月1日から9月30日まで「高齢者の交通事故をなくそう府民運動」が実施されます。

交通事故の死者数は年々減少傾向にある一方、65歳以上の高齢者が占める割合が高くなっています。さらに近年では、事故の被害者だけでなく、加害者になるケースも増えています。

高齢者の交通事故者の内訳をみると、最も多いのが、歩行中の事故でほぼ半数、次いで自動車乗車中、自転車乗車中の順となっています。また、死亡事故が発生した時間帯では、夜間の歩行中に交通事故に遭って亡くなった高齢者は昼間の2倍近くになっています。

いつも通っている道でも、次のようなことに気をつけてください。

■交通ルールを順守

▼信号無視はしない▼横断禁止の標識がある場所では横断しない▼道路を渡る時は、横断歩道や歩道橋の利用など

■自分の運動能力や身体機能の変化を認識し、ゆとりを持って行動を

年を取るにつれ、若い頃と比べて運動能力や身体機能が低下します（「以前は5秒で渡っていたのに、今は10秒かかる」など）。こうした変化を自覚して、無理せ

〈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

9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

すべての神様の十月

小路 幸也／著 PHP研究所

死神・福の神など日本に伝わる八百万の神。人間の生活に寄り添う神様たちの日常を描いた心温まる短篇集。

ゆるやかな生き方

五木 寛之／著 実業之日本社

アンチではなくナチュラルエイジングを目指す。利用する空港を積極的に歩くことでジム代わり。五木寛之的生き方雑録集。

ペニーさんのサーカス

マリー・ホール・エッツ／作・絵 徳間書店

ペニーさんの家の近くで見慣れない動物が現れた。サーカス団から逃げてきた動物たちは心優しいペニーさんに助けを求め…。

ゴールドンドリーム

ロイド・アリグザンダー／作 評論社

叔父の店を手伝うカルロは本の中から宝の地図を発見する。周りを見返すため旅に出るが、それは苦難の幕開きだった。



今月のテーマ図書



飲み物でほっと一息…

まだまだ暑い日が続きます。お茶をいれてほっと一息、野菜ジュースで夏バテ解消…。今月は「飲み物」に関するおすすめの本を紹介します。

おすすめ

おいしい「お茶」の教科書

大森正司／著

PHP研究所

日本茶・中国茶・紅茶・ハーブ

ブティーなどのお茶を家でおいしくいれる方法をていねいに解説。

アイスドリンク＆ホットドリンク

加屋出版

人気カフェのアイスドリンクとホットドリンクのレシピを「コーヒベース」「ほろ酔いカクテル」などのカテゴリー別に紹介。

体を強くするサラダジュース

浜内千波／著

体調改善や美容・慢性疾患などに効果的なジュースレシピを紹介。

ポポくんのミックスジュース

(児童書)

accoto / 作

PHP研究所

おじいちゃんから届いたオレンジと、みんなが持ってきた色んな果物の香りに囲まれて、かばのポポはいい事を思いつきました。

ず、安全な歩行を心がけましょう。

■目につきやすい服装や反射材を
夜間に外出する時は、白や黄色といった明るい服装や、車のライトを反射する「反射材」を身につけましょう。

問合せ／都市整備課

文化に触れよう

ツアー参加者募集

町文化サークル連絡協議会では、色々な文化芸術に親しみ、町の文化活動が、より活発になることを目指して、「文化に触れようツアー」を実施します。

日時／10月3日(金) 午前9時20分～午後4時10分頃 **行程**／中央公民館前ーゆづホールーミホミュージアム(滋賀県甲賀市信楽町)昼食(松花堂弁当)ー信楽散策(自由行動)ーゆづホールー中央公民館前 ※バスで移動 **対象**／町内在住または在勤で18歳以上の人 **定員**／20人(定員を超えたときは抽選) **参加料**／3,000円(入館料・昼食代2,000円・保険代含む)※当日徴収。 **申込・問合せ**／9月2日(火)～12日(金)に社会教育課へ(電話可)。 ※友人等の代理申込は不可

「デジカメクラブ」写真展

町文化サークル「デジカメクラブ」写真展では、「第8回」からさくら久御山の風景写真展を開催します。

展示期間／9月9日(火)～15日(月) **場所**／ゆづホール2階展示コーナー **問合せ**／社会教育課





映画「そして父になる」上映 愛した息子を交換できますか？

町では、男女共同参画セミナーを開催します。無料で、申込不要。映画作品を通して、男性の子育てと家族の在り方について考えてみませんか。

日時／10月19日(日) 午前9時30分
場所／ふれあい交流館ゆうホー
内容／映画「そして父になる」定



© 2013 「そして父になる」製作委員会

員／200人(先着順)その他／保育ルーム希望者は10月10日(金)までにお申し込みください。**問合せ**／総務課

9月9日「救急の日」 14日に「救急フェア」開催

9月7日(日)～13日(土)までの一週間は「救急医療週間」。9日は「救急の日」です。この機会に救急医療や救急車の正しい利用方法、救急業務等



についての理解と認識を深めてもらうため、「救急フェア」を開催します。

日時／9月14日(日) 午前9時30分～11時30分 **場所**／イオンモール久御山 **内容**／救急啓発チラシ、ポケットティッシュの配布、救急蘇生訓練人形の展示、心肺蘇生法の説明・実技指導など。住宅用火災警報器の説明や相談も行います。 **問合せ**／消防本部

下水道まつり

日時／9月13日(土) 午前10時～午後3時 小雨開催ただし、同日開催されるサッカー大会が中止の場合は中止 **場所**／洛南浄化センター内(八幡市八幡焼木1番地) **内容**／探検ツア(特別企画)、クイズラリー、微生物の観察・写真撮影、水質検査体験、下水道クイズ・ゲーム、パネル展示その他 **問合せ**／洛南浄化センター ☎075(631)1433

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。申込はいりません。



日時／9月9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

おもちゃ病院(おもちゃの修理)

町社会福祉協議会のボランティアグループ「おもちゃ病院」では、子どものおもちゃの修理を行います。

日時／9月13日(土) 午前10時～12時(修理の受付は午前11時迄) **場所**／ゆづホール **修理費**／無料(部品交換が必要な場合は要実費) **申込**／予約不要。当日修理会場へお持ちください。※使わなくなった動くおもちゃを再利用しますので、寄附をお受けしています。 **問合せ**／同協議会

高齢者世帯交流会

町社会福祉協議会では、高齢者世帯の人や、一人暮らしの高齢者を対象に高齢者世帯交流会を開きます

日時／9月25日(木) 午前10時15分～午後1時50分 **場所**／役場5階コンベンションホール **内容**／輪投げ、会食、「ママさんブラス宇治」の演奏 **参加費**／500円 **申込・問合せ**／9月8日(月)までに地域の民生児童委員さん、または同協議会へ。

あそびの広場

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「あそびの広場」を開きます。楽しく遊びましょう。申込はいりません。



日時／9月30日(火) 午前10時～11時30分 **場所**／あいあいホール **対象**／町内在住で就学前の幼児とその保護者

町内在住で就学前の幼児とその保護者

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

者 **内容**／お月見会とゲーム **問合せ**／住民福祉課

城南勤労者福祉会館の教室& 城南地域職業訓練センター講座

対象／府内在住または在勤の人 **申込**／受付開始日以降に受講料を持参の上、実施する会館・センターへ(電話・FAX・郵送不可) **問合せ**

また、平成25年に新しく策定した「久御山町第2次男女共同参画プラン」の親しみやすい愛称を募集します。

町では、男女が互いに認めあい、思いやりをもって、自分らしく生きていける社会に男女共同参画社会Ⅱを表現した標語を募集します。

家事、育児、介護など、身近なテーマで、ユーモアあふれる個性的な作品をお待ちしています。



男女共同参画標語と「プラン」の愛称を募集

■城南勤労者福祉会館の教室

講座名	受付開始日	期間(曜日)	開講時間	回数	募集定員	受講料等
海外旅行のための英会話教室	9/18(木)~	10/17~ H27/3/6(金)	10:00~ 12:00	20	30	16,000円 (別途要教材費)

■城南地域職業訓練センター講座 一般・医療関係事務講座

講座名	受付開始日	期間(曜日)	開講時間	回数	募集定員	受講料等
ビジネス英会話(後期)	9/4(木)~	10/4~ H27/3/7(土)	9:30~ 12:00	22	25	27,000円 (別途要教材費)
調剤薬局事務講座(土曜コース)	9/11(木)~	10/11~ 11/29(土)	10:00~ 12:30	8	25	15,000円 (教材費4,000)
日商簿記検定3級短期実践講座	9/28(日)~	10/28~ 11/13(火・木)	18:30~ 21:00	6	20	11,000円 (別途要教材費)

上記のほかにも、色々な教室や講座があります。お問い合わせください。

／府立城南勤労者福祉会館・城南地域職業訓練センター(宇治市伊勢田町新中ノ荒21-8) ☎0774(46)0688、0780

選ばれた人には、記念品を贈ります。
募集期間／9月1日(月)～9月30日(火)

対象／①中学生の部②一般の部(町内在住または在学、在勤で高校生以上の)人 応募・問合せ／ゆうホール、中央公民館、役場1階受付及び総務課に備え付けの応募用紙に住所、氏名、年齢(中学生は学校名)、電話番号を記入のうえ、総務課へ持参または郵送、電子メールで応募ください。

【昨年度の最優秀賞】

◆一般の部

家事育児 出来ることから一つずつ協力し合って明らか家族

◆中学生の部

僕と君 一人じゃないから頑張れる

自衛官など募集

種目／①航空学生 ②一般曹候補生

③自衛官候補生(男子・女子)④防衛大学校学生(推薦・総合選抜・一般(前期))⑤防衛医科大学校医学科学生 ⑥防衛医科大学校看護学科学生(自衛官コース) 対象／①高卒(見込含)21歳未満の人 ②③18歳以上27歳未満の人 ④推薦・高卒等(見込含)21歳未満の人(推薦については高等学校長の推薦等が別途必要) 総合選抜・一般(前期)・高卒等(見込含)21歳未満の人(自衛官は23歳未満) ⑤⑥高卒等(見込含)21歳未満の人 受付期間／①②③は9月9日まで ※③の男子は年間を通じて受付 ④推薦・総合選抜は9月5日～9月9日 ④一般(前期)と⑤⑥は9月5日～9月30日 受付・問合せ／宇治地域事務



務所(宇治市広野町西裏100-30) ☎0774(44)7139

町議会9月定例会の日程

9月定例会の日程が決まりました。
9月4日(木)開会、9月24日(水)一般質問、25日(木)予備日、29日(月)閉会 時間はいずれも午前10時からです。日程は変更することがあります。 問合せ／議会事務局

2つの給付金の申請はお済みですか

町では、「臨時福祉給付金」と「子育て世帯臨時特例給付金」の申請を受け付けています。



対象と思われる人には、7月上旬に申請書などを郵送しています。同封の案内等をお読みいただき、該当する人は申請書に必要事項を記入・押印などし、「臨時福祉給付金」の場合は本人確認書類や振込先金融機関口座確認書類などを添付のうえ、平成27年1月14日(水)までに住民福祉課へ提出してください。

9月11日は「警察相談の日」

宇治警察署と京都府警察本部総合相談室では、悪質な迷惑行為や家庭内暴力などの相談を受け、被害の未然防止のため防犯指導を行っています。

ゲスト 矢沢美津子



久城の会発表会

「漁火情歌」
「咲かせて演歌花」

入場無料

日時 9月7日(日)

9:30 開場
9:40 開演

場所:久御山町中央公民館
主催:カラオケ久城の会

次の日程で「出張相談」を行いますので、ご利用ください。

日時／9月11日(木) 午前10時～午後3時 場所／役場1階相談室1 問合せ／宇治警察署 ☎0774(21)0110

なお、警察への相談は「110番」ではなく、相談ダイヤル「#9110」(京都府警察本部総合相談室)をご利用ください。

住宅耐震改修の 固定資産税の減額制度

昭和57年1月1日以前に建てられた住宅で、平成27年12月31日までに、建築基準法に基づく現行の耐震基準に適合するよう改修工事（1戸あたり工事費50万円を超えるものに限る）をされたときは、改修住宅の固定資産税のうち120平方メートルまでの税額が、2分の1に減額されます。



■減額期間／改修工事が完了した年の翌年度分です。

■適用範囲／減額の適用となる対象床面積は、1戸あたり120平方メートルまでです。

床面積	減額率
1戸あたりの床面積が120平方メートル以下のもの	固定資産税額の2分の1
1戸あたりの床面積が120平方メートルを超えるもの	120平方メートル分の固定資産税額の2分の1

■申請方法／減額を受けようとする人は、耐震改修後3カ月以内に現行の耐震基準に適合した工事であることの証明書（町または建築士等が発行）及び耐震改修に要した費用を証する書類を添えて、税務課へ申請してください。なお、バリアフリー・省エネ改修工事等による減額と同時に適用されません。

【固定資産税の減額例】

例1 昭和47年建築の木造2階建て

の延べ床面積115平方メートルの住宅で、平成26年度の課税標準額が200万円の
場合

〈算出方法〉

2,000,000円×1.4%（固定資産税率）×12114,000円
※固定資産税の年額が14,000円減額されます。

例2 昭和55年建築の鉄骨造2階建て延べ床面積200平方メートルの住宅で、平成26年度の課税標準額が400万円の
場合

〈算出方法〉

4,000,000円×1.4%（固定資産税率）×1200×12116,800円
※固定資産税の年額が16,800円減額されます。

問合せ／税務課

年金保険料の納め忘れは「後納制度」をご利用ください

国民年金の保険料の納め忘れはありませんか？
納め忘れた保険料があると、将来、受け取る年金額が少なくなったり、年金そのものを受け取れなくなる場合があります。



納め忘れた国民年金保険料は、通常、2年前まで遡って納めることができますが、平成24年10月1日から27年9月30日までの3年間に限り、10年前まで遡って納めることができます。（「後納制度」といいます。）

後納保険料を納めるには、年金事務

所に申込をする必要があり、審査後、納付書が送付されます。※審査の結果、ご利用いただけない場合があります。

10年以内に納め忘れた保険料のある人は、この機会に、ぜひ「後納制度」をご利用ください。

問合せ／国民年金保険料専用ダイヤル ☎0570（01）050（ナビダイヤル）、京都南年金事務所 ☎075（644）1165

口座振替の登録はキャッシュカードで！ ペイジー口座振替 受付サービス

国民健康保険
税や町税、上下水道料金、後期高齢者医療保険料、介護保険料、保育料、幼稚園保育料などの
口座振替登録は、左表の担当課窓口
にキャッシュカードをお持ちいただく
ことができます。



対象税金・料金の名称	担当課窓口
町府民税（普徴）	税務課
固定資産税・都市計画税	
軽自動車税	
国民健康保険税	国保医療課・税務課
後期高齢者医療保険料	国保医療課
介護保険料	長寿健康課
上下水道料金	上下水道課
保育所保育料	学校教育課
幼稚園保育料	

がとも簡単な「ペイジー口座振替受付サービス」をぜひご利用ください。

表の税金・料金で利用できます。担当課窓口で手続きをしてください。

■利用できる金融機関

京都銀行、京都信用金庫、京都中央信用金庫、ゆづり銀行 ※一部ご利用できないキャッシュカードがあります。

なお、金融機関の窓口では「口座振替納付依頼書」による口座振替登録も従来どおりできます。納め忘れのない口座振替制度をご利用ください。

問合せ／税金・料金ことの担当課

水道メーター交換します

上下水道課では、10月1日（水）から10月31日（金）までの期間で、検定期間満了を迎える水道メーターを交換します。



交換対象のご家庭や事業所には、「水道メーター交換について」というハガキを送付させていただきます。

水道メーターの交換は、町指定給水装置工事業者が行い、ご不在の場合でも交換作業を実施します。

交換後は、必ず水道メーター近くの散水栓や蛇口から、しばらく水を流してください。

なお、交換作業中は水道が使えませんが、都合の悪い日があるときは、事前に上下水道課へご連絡ください。

問合せ／上下水道課

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。



相談

「暮らしと仕事の相談窓口」出張相談

家庭の事情や失業等で困っていたり、生活を立て直したいけれど、どうしたらよいかわからない、そんな悩みに、相談支援員が解決のお手伝いをします。

日時／9月5日(金) 午前11時～正午、午後1時～3時 場所／役場1階相談室 対象／町内在住で、経済的な自立に向けた支援を希望される人。ただし、既に生活保護を受給されている人は対象外です。 支援内容／就労支援、生活再建のために必要な制度の情報提供、関係機関への橋渡しなど。

その他／同保健所では、平日(午前9時～正午、午後1時～4時30分、年末年始を除く)に相談を受け付けています。問合せ／京都府山城北保健所福祉室 0774(21)2102

「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／9月9日(火) 午前10時～午後3時 場所／役場庁舎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／9月18日(木) 午後1時～3時30分 場所／地域福祉センター 申込／9月2日(火)から同協議会へ。先着6

人。相談時間は1人25分程度。

「すこやか養育相談」

保育所では、子育てについての色々な相談をお受けしています。

日時／9月18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。

「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／9月9日(火)、22日(月) 午前10時～午後1時 ※面接・電話相談とも前日までに総務課に申込を。定員に満たない場合は当日も受け付けます。

「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

「心配ごと相談」(町社会福祉協議会)

日時／9月11日(木)、25日(木) 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」(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

「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／9月11日(木) 午後1時～4時 場所／地域福祉センター



町の施設

ふれあい交流館 ゆうホール

申込は9月2日(火) 午前9時から
【休館日】毎週月曜日、15日(月)は開館、16日(火)は休館

「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9月9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／9月6日(土) 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

パソコン教室

これから始めるパソコン(エクセル編Ⅱ)

日時／9月10日(木)・12日(金)・17日(水)・19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／



エクセルによる表やグラフ・計算等の応用機能 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／9月10日(木)・24日(木) 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

漢字出直し塾

日時／9月12日(金)・26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／1,000円

大人ビデオ鑑賞教室

日時／9月17日(水) 午後1時30分～3時40分 対象／町内在住または在勤で18歳以上の人 内容／映画鑑賞 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／9月18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。定員／30人(申込不要、当日、直接お越しください。)

週末の星空観察会

日時／9月13日
(土) 午後7時～8時
惑星と夏の星座を観察 27日(土)
午後6時30分～7時30分 三日月と惑星を観察 受付は当日の終了時間の30分前まで。雨天・曇天の場合は中止。対象／星空に興味のある人ならどなたでも。※小学生以下は保護者同伴必要。



小学生工作教室

日時／9月14日(日) ①午前9時～正午 ②午後2時～5時 15日(月) ③午前9時～正午 ④午後2時～5時 ※①④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／木で腰掛け(いす)を作ります。定員／各8人 費用／500円

小学生(親子)科学教室

日時／9月21日(日) 午前10時～正午 対象／町内在住の小学生とその保護者 1～3年生は保護者の同伴が必要 内容／磁石の不思議を探ります。定員／10組

小・中学生のための囲碁教室

日時／9月28日(日) 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

総合体育館

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

小学生スポーツレクリエーションデー

日時／9月6日(土) 午前9時30分～11時 対象／町内在住の小学1～6年生 種目／ビーチバレーボール、ドッジボールなど 定員／30人 費用／無料

体育館開放スポーツデー

日時／①9月13日(土)・②27日(土) 午前9時～正午 対象／町内在住または在勤・在学の人 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、フア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。申込はいりません。お気軽にお越しください。



トレーニング機器使用講習会&相談日

日時／9月14日(日)・28日(日) 午前10時～10時40分 9月11日(木)・22日(月) 午後7時～7時40分 ※いずれか一日

選んでください 対象／12歳以上の人(小学生を除く) 内容／体育館のトレーニング機器の使用方法を学び、機器を利用するために必要な講習会です。また、トレーニングプログラムなどをアドバイスします 定員／各先着15人 費用／500円(講習会受講済で相談だけの場合は、トレーニングルーム使用料のみ必要) その他／顔写真(2cm×2.5cm)1枚必要。

初級テニス教室(後期)

日時／9月16日から11月11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／京都府テニス協会 定員／15人(先着) 費用／2,800円



エアロビクス教室(夜間の部)

日時／9月22日から11月17日までの毎週月曜日(7回コース) 午後7時30分～8時30分 対象／15歳以上の人(中学生を除く) 講師／磯引しんこさん 定員／40人(先着) 費用／2,450円

グラウンド・ゴルフ教室

日時／9月30日～10月28日までの毎週火曜日(4回コース) ※10月14日を除く 午後1時30分～3時30分 対象／50歳以上の人 講師／町グラウンド・ゴルフ連盟 定員／40人(先着) 費用／1回100円

小学生バスケットボール教室

日時／10月4日～11月8日までの毎週土曜日(6回コース) 午後1時～2時30分 対象／町内在住の小学4～6年生 講師／吉川幸孝さん 定員／30人(先着) 費用／600円



小学生バドミントン教室

日時／10月4日～11月8日までの毎週土曜日(6回コース) 午後3時～4時30分 対象／町内在住の小学4～6年生 講師／町バドミントン協会 定員／30人(先着) 費用／600円

秋季ヨガ・ストレッチ教室

日時／10月10日～12月12日までの毎週金曜日(10回コース) 1部：午前10時～11時 2部：午前11時15分～12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／35人(各先着) 費用／各3,500円



秋季フラダンス教室

日時／10月14日～12月2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／30人(先着) 費用／2,800円

中央公民館

申込は9月2日(火) 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

さば寿司教室

日時／9月8日(月)

午後2時～4時 対象／

町内在住または在勤で

18歳以上の人 内容／

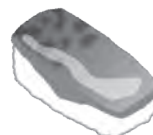
プロから鯖寿司作りの

コツを学びます 講師／

神谷 昇次さん 定員／20人(先着順)

費用／2,200円 持ち物／エプロン・三角巾・

タオル・持ち帰り用の袋



電音でSP盤を聴こう

日時／9月29日(月) 午後1時30分～

4時 対象／町内在住または在勤で18

歳以上の人 内容／昔懐かしい蓄音機

や電音でSP盤を聴きながら歌いませう

講師／松村光朗さん 定員／30人

費用／1,000円

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「こどもひろば」

手作りおもちゃで遊びましょう。

日時／9月5日(金)・19日(金) 午前9

時30分～11時30分 場所／栄3・4丁目集会所

親子でセラピー &エクササイズ

気持ちよく体を動かしましょう。今回は食育についての話もあります。

日時／9月9日(火) 午前10時～11時

30分 参加費／1家族300円 申込

／9月3日(水)まで



親子ひろば

日時／9月12日(金)・26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

日曜開館

ボールプールで遊びましょう。

日時／9月14日(日) 午前8時30分～

午後5時(プレイルーム使用は午前9

時～午後4時)

9月の誕生会

その月に生まれたお友達の誕生会を開きます。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。25日(木)までに来館のうえ、お申込みください。

日時／9月27日(土) 午前11時20分～

あそびのひろば「お月見会」

日時／9月30日(火)

午前10時～11時30分



その電話勧誘、「特殊詐欺」かも？

消費生活110番

vol.190

「特殊詐欺」とは、面識のない人に電話その他の通信手段を利用して、言葉巧みに現金などをだまし取る犯罪のことです。

つまり、電話の相手は、あなたのことを、名簿に書いてある電話番号などの一定以上の情報は持っていないのと同時に、あなたは、電話の相手のことを全く知りません。見ず知らずの人を簡単には信用しないという心理はだれでも持っていますが、儲け話が絡み、急がなければならないという心理が働くと、警戒感がどこかへ飛んでしまいます。

従って、電話の相手があなたのことに関する情報をとろうと言葉巧みに誘ってきても、あなたの個

人情報はしゃべらないほうが無難です。また、興味がなければ、「いいません」と言って電話を切りましょう。もし興味があっても、一呼吸おいて考えるゆとりが必要です。

あなたは、電話の相手のことを全く知らないわけですから、相手の会社名や本店の所在地、電話を架けてきた担当者の氏名、電話番号くらいは聞いておきましょう。まともな会社であれば答えてくれるはずですが。

日本商品先物取引協会の窓口担当者によると、買い取った名簿や電話番号帳による電話勧誘は日常的に行われているということであり、名簿が売買されている現実の中で、「私の個人情報はどこで知った？」と問い詰めてもあまり有意義ではありま

せん。ましてや、見ず知らずの人と口論をしても、疲れるだけで得るところはありません。相手は誰であり、どのような勧誘をしてきたかという事実とその証拠が、色々な面で後々大切になります。



万が一、トラブルに巻き込まれたら、京都府消費生活安全センター ☎075 (671)0004、京都府山城広域振興局商工観光室 ☎0774 (21)2103 または役場産業課へご相談ください。



あなたの健康を守るため、 特定健診・健康診査（後期高齢者）を受けましょう！

心臓病や脳卒中の発症につながる生活習慣病は自覚症状がないままに進行し、悪化して初めて症状が現れます。「特定健診・健康診査」の目的は、これらの早期発見だけでなく、早い段階でメタボリックシンドロームやその危険因子を見つけ、生活習慣病の発症を未然に防ぐことにあります。

特定健診・健康診査は、町内（下表）または宇治市・城陽市の「協力医療機関」で受診してください。

■対象

特定健診 国民健康保険に加入している40～74歳までの人

健康診査 後期高齢者医療制度に加入

している人

費用 1,000円

ただし、年度末の年齢が70歳以上の人は無料です。また、町民税非課税世帯の人には、免除制度があります。

■実施期限 10月31日（金）まで

問合せ 国保医療課



■町内の協力医療機関

医療機関名	所在地	電話番号
久御山南病院	坊之池坊村中28	075 (631) 2261
おおむら医院	佐古内屋敷61-1	0774 (46) 3160
勘田内科医院	林宮ノ後36-8	0774 (45) 1280
くわはら内科	北川顔村西6-2	075 (874) 6222
田村医院	佐山双置87	0774 (41) 6730
辻医院	栄4丁目1-15	0774 (43) 3050

※大橋辺地域にお住まいの人は、淀地区の協力医療機関で、北川顔・藤和田地域にお住まいの人は八幡市の「となみクリニック」でも受診できます。

くみやま いきいき教室

参加者募集

いきいきホールでは「くみやまいいき教室」を開催します。

初心者でも安心してご参加いただけるストレッチを中心とした教室から、エアロビクス、ボ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 9月30日（火）～12月21日（日） ※毎日3～4教室を開催しています。 **対象** 町内在住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** 満60歳以上1回100円 満60歳未満1回200円 **申込・問合せ** 9月2日（火）から、同ホールへ

くみやまいいき教室紹介

簡単マット体操

腰痛や膝痛改善を目的とした体操や、気になるポッコリおなかをへこませる無理のない腹筋トレーニングなど、簡単なマット体操を行います。誰でも安心して参加していただける教室です。

はじめてエアロプラス

初めてエアロビクス（初級エアロビクス）のあと、ストレッチポール・バランスディスク・バランスボールなど様々なツールを使った筋力トレーニングや腰痛改善トレーニング、全身バランストレーニングなどを行います。



難病患者交流会

宇治難病患者連絡会では、難病患者交流会を行います。専門医による指導・助言もあります。

日時 9月28日（日） 午後1時30分～4時（受付開始1時） **場所** 宇治市総合福祉会館3階 **対象** 難病（膠原病、呼吸器疾患、循環器疾患）※特定疾患治療研究事業等に該当される人 **担当医師** 藤田医院 藤田宗先生 **定員** 40人（先着） **申込** 9月1日（月）から受付。電話で京都府山城北保健所へ ☎0774（21）2911

難病（膠原病）相談

京都府山城北保健所による、難病（膠原病）相談が行われます。

日時 10月8日（水） 午後1時～3時30分（受付） **場所** 京都府山城北保健所綴喜分室（京田辺市） **対象** 膠原病及びその疑いがある人やその家族。 **内容** 専門医による個別相談と指導・助言 **担当医師** 京都第一赤十字病院 糖尿病・内分泌・リウマチ科 部長 福田亘先生 **定員** 6人 **申込** 9月16日（火）から電話で京都府山城北保健所へ。 ☎0774（21）2911

※膠原病とは、免疫の異常などで皮膚、関節、筋肉、血管などに病変が生じる病気です。全身性エリテマトーデス、慢性関節リウマチ、強皮症、多発性筋炎などがあげられます。

笑顔をキャッチ!

1歳8か月児健診(8月22日)で見つけたかわいい笑顔です。



9月の母子保健

健診名など	日(曜)	受付時間	対 象	内 容
パパ&ママ教室(第1回)	3日(水)	午後1時～1時15分	妊婦と家族	妊娠中の過ごし方、プレマ体操、交流会
1歳8か月児健診	12日(金)	午後1時20分～1時40分	平成24年12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
3～4か月児健診	16日(火)	午後1時20分～1時40分	平成26年5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
パパ&ママ教室(第2回)	17日(水)	午後1時～1時15分	妊婦と家族	歯科健診、歯と栄養の話、交流会
2歳6か月児歯科健診	17日(水)	①午後1時5分～1時15分 ②午後2時～2時10分	平成24年1・2月生まれ	歯科医師による健康診査、予防指導、身体的・精神的な発達指導
3歳児健診	19日(金)	午後1時20分～2時	平成23年2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	22日(月)	午後1時20分～1時50分	平成25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
※乳幼児相談	25日(木)	午前9時30分～10時30分	乳幼児	発達・育児・栄養などの相談

9月の健診・相談

成人歯科健診	17日(水)	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、保健センターです(※はあいあいホールです)。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

こころのサロン



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っくりと過ごし

ていただくサロンを毎月開いています。お気軽にご参加ください。
日時／9月5日(金)・19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



■日常動作で生活改善

善 平成25年に実施した町民アンケートの結果では、普段、できるだけ歩くように心がけている人が52.6%、できるだけ階段を利用するよう

に心がけている人が38.4%でした。いつまでも若々しくあるためには、日々の適度な身体活動が大切です。ウォーキングをはじめ、庭いじりや掃除、趣味の活動など、毎日の生活の中で、からだを動かす時間を1日10分増やしてみませんか。

■野菜で健康生活

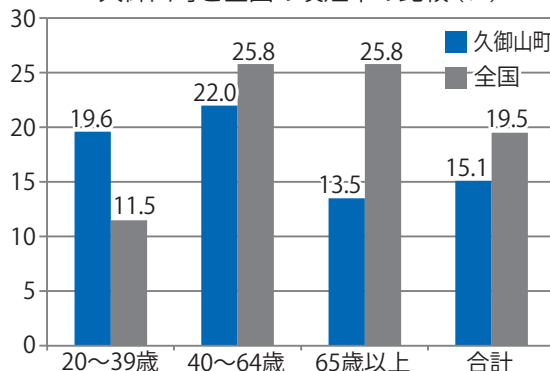
毎日の元気は、バランスの良い食事から。大人が一日に必要な野菜の摂取量は、350g(およそ、野菜料理5皿分に相当)とされています。これは、日本人の平均摂取量にもう一皿加えた量に相当します。理想的な食生活を目指して、いつもの食事において野菜料理をもう一皿プラスしてみませんか。

■受動喫煙のない健康社会

たばこを吸わないことは健康の大

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ

久御山町と全国の喫煙率の比較(%)



前提。自分が吸っていないなくても、周囲のたばこの煙を吸うことでも、肺がんや心臓病にかかりやすくなるといわれています。禁煙にチャレンジ! また、受動喫煙のない健康生活が大切です。9月は「健康増進月間」です。認知症や寝たきりにならない状態で、生活できる期間である「健康寿命」を延ばしていけるよう、生活習慣を見直しましょう。

注：全国の「40～64歳」は40～59歳、「65歳以上」は60歳以上の人口で算出。
資料：町民アンケート調査(平成25年) 国民健康・栄養調査(平成22年)

自然を守る大切さ学ぶ 古川自然観察会

古川の生き物や水環境について体験学習する「自然観察会～古川ってどんな川」が8月8日、東角小学校で行われ、小学生から大人まで30人が、自然を守る大切さを学びました。

「古川を美しくする会」の長岡幸夫さんが、会の活動を通して、年々きれいになっていく古川の様子を講演。その後、木津川管内河川レンジャーの山田信人さんと同アドバイザーの福井波恵さんが、古川で採取した水の水質検査や、古川の水生生物について実験や映像を使って分かりやすく説明。参加した小学生は「見えない汚れが見えたのですごかった」などと、水質検査の結果に驚いていました。



▲参加した小学生は古川の生き物に興味津々



▲「子ども広場」で流しそうめんを試食する子どもたち

多彩な催しに夢中 子ども広場

昔ながらの遊びなどが体験できる「子ども広場」が、8月17日、中央公民館前広場などで行われ、親子連れなど約250人の参加者でにぎわいました。

町青少年健全育成協議会の主催で行われたもので、会場には、輪投げや射的などの「縁日コーナー」や、ブンブンゴマや押し花のしおりづくり、自転車遅乗り大会など楽しい催しが盛りだくさん。お昼には特別企画の「流しそうめん」もあり、子どもたちは、真夏の暑さも吹っ飛ばすかのように夢中になって、夏休みのひと時を楽しんでいました。

真剣な表情で製作 小学生工作教室

ゆうホールで7月24日から8月7日まで、6日間にわたって小学生工作教室が行われました。8月5日は小学生7人が参加し、真剣な表情で木工作品を作っていました。

学校の授業でも使ったことがないという電動糸ノコを使い、木材をきれいにカットしていた児童は、「絵を描くよりも工作の方が得意。今日は好きなものを作って良いと聞いて入れ物を作りました」と話し、仕上げに入れ物の周りに鉛筆で模様を描いていました。



▲仕上げに模様を描く児童

お誕生	
地区名	出生児
栄	千田 敦暉
下津屋	永宗 凜夏
田井	石川 駈
//	北尾 夏帆
//	富田 結貴
佐山	富田 陽貴
藤和田	総村 玲人
地区名	父・母
	父・母



ご結婚	
地区名	夫の氏名・妻の氏名
島田	林 大介・林 万寿美
林	長尾 竜佑・長尾沙也加
市田	建部 隆志・建部 美樹
//	山本 篤・山本 幸代



おめでとうございます

平成26年7月15日から8月14日までの受付分(敬称略)



▲お気に入りの自分の本をコーティング体験

図書館の本のようにコーティング 開館15周年記念事業

図書館が移転オープンして15年を経過した8月5日、開館15周年事業として「ブックコーティング体験」がゆうホールで行われ、親子連れなど9人が、お気に入りの自分の本をコーティングしました。

ブッカーと言われるフィルムを本の大きさに合わせて裁断し、定規で押さえながら貼り付けると、図書館の本と同じように光沢を帯びた表紙が完成。参加者は「実際にやってみると難しいですね。でも、これで長く大事に使うことができます」と、喜んでいました。

早くも実りの秋 早場米刈り取り

まだまだ残暑厳しい8月19日、早くも町内で早場米の刈り取りが始まりました(写真)。

町内の東一口から市田にかけての巨椋池干拓田では、秋から冬にかけて特産淀ダイコンが生産されるため、9月までに収穫できる早場米が生産されています。

東一口の内田三登男さんの水田では、4月23日に植え付けた稲が黄金色の稲穂をたわわに実らせ、軽快なコンバインの音を響かせながら、次々と収穫されていました。



巨椋池偲び、蓮の生け花とパネル展示 久御山歴史講座

東一口の旧山田家住宅で8月12日、中央公民館と東一口のふるさとを学ぶ会の共催で「久御山歴史講座」が開かれ、蓮の生け花講習会やパネル展示などで、まちの歴史・文化の一端に触れました。

講座には町内外から12人が参加。蓮の生け花講習会は、巨椋池干拓田で「学ぶ会の会員」が栽培している蓮を使用。講師の内田洋子さん(東一口)から手ほどきを受け、気持ちを込め大切に生けていました。また、屋敷内には、かつて巨椋池に自生していた蓮の写真がパネル展示されており、訪れた人は昔日の巨椋池を偲んでいました。

わがやのアイドル



森 美結・健悟ちゃん
(1歳2か月・3歳4か月)
元気いっぱい、笑顔いっぱい、毎日スクスク成長しています。



黒川 結生・芽生ちゃん
(2歳1か月・4歳)

夏生まれの夏娘! お祭り、プール、スイカ大好き!



采野 祐規ちゃん(1歳2か月)
1歳になり表情が豊かになってきました。毎日一緒に笑顔で過ごそうね。

プラマーク製品の分別収集説明会

来年1月から始まるプラマーク製品の分別収集説明会を下表の日程で開催します。

分別の対象となるもの、収集日程などの説明のほか、皆さんからの質問にお答えします。

時間は1時間程度で、事前の申込は不要です。直接会場へお越しください。

日 時	場 所
9月2日(火) 午後7時から	ふれあい交流館 ゆうホール
9月4日(木) 午後7時から	役場5階 コンベンションホール
9月6日(土) 午前10時から	役場5階 コンベンションホール

ご希望により説明会を開きます

自治会や各種団体などにお伺いして説明会を開催します。お気軽にご相談ください。時間は1時間程度です。

期間／9月8日(月)～11月30日(日) 時間／平日は午後7時～9時、土・日・祝日は午前9時～

「プラマーク製品」分別収集

Q & A No. 2

Q 収集日や収集回数はどのように変わるのですか？

A 現在、第2・4水曜日に収集をしている「発泡トレイ・発泡スチロール」が「プラマーク製品」と名称が変わり、週1回の収集となるなど、リサイクルごみの一部が少し変更になります(右下表をご参照ください)。

Q ペットボトルのキャップは、「プラマーク製品」で回収するのですか？

A 現在、「燃やすごみ」の収集日に回収していますが、来年1月以降は「プラマーク製品」の収集日に出してください(右下表をご参照ください)。

Q 汚れはどの程度まで落として出せばいいのですか。また、キャップはつけたままでいいのですか？

A 食べ残しなどの異物は取り除いて、軽い水洗いや紙などの拭き取りで簡単に汚れを落としてください。洗剤や大量の水を使用していただく必要はありません。また、キャップやラベルなどは外してから一緒に出してください。



■収集日が変更になるリサイクルごみ

ごみの種類	変更前の収集日	変更後(来年1月)の収集日
発泡トレイ、発泡スチロール	月2回(第2・4水曜日)	週1回。名称を「プラマーク製品」として収集
ペットボトルキャップ	週2回(「燃やすごみ」の日に収集)	月2回(第2・4水曜日)
缶類	月2回(第1・3水曜日)	月2回(第2・4水曜日)

(注)「燃やすごみ」「燃やさないごみ」「ペットボトル」「びん類」「紙パック」は従来どおりで、変更はありません。

正午、午後2時～9時 申込・問合せ／11月21日(金)までに環境保全課へ。

リサイクルごみの収集日程が一部変わります ●来年1月から

さわやかクリーンキャンペーン2014 9月28日(日)

町豊かな心づくり推進協議会では、9月28日(日)を、「町内一斉清掃の日」と定め、清掃活動を行います。



自治会やその周辺などで集められた空き缶や紙くずなどのごみは、役場敷地内に設置したコンテナへ搬入してください。搬入時間は、午前9時から正午までです。

家具などの大型ごみや家電リサイクル品、パソコン、農業用機械器具、ビニールシート類、タイヤ、バッテリー、バイクなどのほか、家庭ごみは搬入できずお持ち帰りいただくこともありますので、ご了承ください。

なお、今回は、前日の27日(土)午前9時から正午まで、持ち込みもできます。皆さんの積極的なご協力をお願いします。

問合せ／環境保全課

剪定枝チップの無料配布 ～農家等大口利用者向け～

城南衛生管理組合では、ごみの減量化と資源の有効利用などの一環として、収集した公園等の樹木や街路樹、家庭の庭木などの剪定枝をチップ化したものを、農家などの大口利用者へ無料配布します。

日時／9月16日(火)～30日(火) 午前9時～午後4時 場所／奥山リユースセンター(城陽市寺田奥山1-61)

対象／管内市町に在動または在住者

配布方法／軽から4トン車までのダンプまたはトラックで引き取りにお越しください。職員が重機で車両に積み込みます。その他／配達にはしていません。荷台をコンパネ等でかさ上げし、必ずシートをかけて運搬中の飛散を防止してください。また、第三者への販売目的での利用は、遠

犬等のふんは 飼い主が責任持って回収を！



道路や公園などの公共の場や、他人の土地などに飼った犬等のふんが放置されると、とても不衛生でみんなが不快に感じます。良好な生活環境の保全と地域の環境美化のために、犬等のふんは飼い主が責任を持って必ず回収しましょう。

ルールとマナーを守り、飼い主一人ひとりの自覚と責任ある行動をお願いします。 問合せ／環境保全課



燃やすごみ	
月・木	佐古、新開地、佐山、初池、双栗、市田、鈴間、田井、荒見、下津屋、下津屋サンハイツ、島田、東島田、森、坊之池、野村、村東
火・金	松陽台、サンタウン佐山、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)
水・金	久御山団地(3棟～5棟、7棟、10棟～14棟、34棟～41棟、43棟～44棟前のごみ集積所)

燃やさないごみ	
月	松陽台、サンタウン佐山、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
火	佐古、新開地、佐山、初池、双栗、市田、鈴間
水	東佐山団地、久御山団地
木	栄1.2丁目、栄3.4丁目、清水、ハイツ西宇治、林、西武西林、ミサワ林
金	田井、荒見、下津屋、下津屋サンハイツ、下津屋団地、島田、東島田、坊之池、森、野村、村東

リサイクルごみ	
缶 ペットボトル 紙パック	びん 発泡食品トレイ 発泡スチロール
3日 (第1水曜日)	10日 (第2水曜日)
17日 (第3水曜日)	24日 (第4水曜日)

使用済み天ぷら油
10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。		
9月8日(月) 10月1日(水)	藤和田・島田・東島田・東一口(国道1号以東)・森(国道1号以東)・森村東(国道1号以東)・野村・野村村東・佐山・新開地・佐古・清水・林・市田・田井・荒見・下津屋	9月9日(火) 10月2日(木)	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
		9月12日(金) 10月7日(火)	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
✉ kaikei@town.kumiyama.lg.jp
FAX 075 (632) 1899

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

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

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

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

8月1日現在 久御山町の人口 16,374人(男8,137人、女8,237人) 世帯数 6,783

仲間たち グループ・サークル登場②

古川を美しくする会

久御山町の東部を南から北へ流れる古川流域で、清掃活動など水辺の保全に取り組んでいる「古川を美しくする会」(岡西義久会長)。平成17年9月に東角校区で開かれた「町長と語ろう」の中で、参加者から「古川がドブ川化して、汚く、臭いもする。何とかならないだろうか」といった意見が多くありました。

そんな中で、「行政にお願いするだけでは前に進まない。まずは、地元から環境を守る運動を」と、話が進み、同年10月に京都府の「山城うるおい水辺パートナーシップ事業」の協働団体に認定されました。

会員は流域自治会の住民有志や、取組に賛同するボランティアなど約80人ですが、毎月第1土曜日に実施している「クリーンキャンペーン」には、当日、飛び入りで協力していただく人もあり、1回でも参加した人を含めると約250人になります。

クリーンキャンペーンは、酷暑の夏も寒風が吹く冬でも正月を除いて毎月実施



8月2日、古川のクリーンキャンペーン



ロゴ入りのビブス(ベスト状の衣服)を揃えた会員

みんなの力で、美しい川再生を

施。古川橋から安田橋までの約1.5キロメートルで、川の中に入って、流れてきた空き缶やゴミを拾ったり、雑草の刈り取り、花壇の整理、水質検査などを行います。

「古川をきれいにしたい」との熱意から生まれた活動は9年目を迎え、この間、引き上げたタイヤ100本、自転車・バイク50台。心無い不法投棄に驚くとともに、皆さんの活動に、心を打たれます。

こうした地道な活動によって、不法投棄も年々減少し、川は随分きれいになっていきます。まさに「継続は力なり」です。

会長の岡西さんは「子どもの頃は、川に入っ

ヘルシークッキング

vol.188 あじのごましそ焼き



しょうがに含まれる辛み成分ショウガオールには解毒作用・抗酸化作用があります。残暑で弱った体の免疫力を高めます。

献立提供／長寿健康課

●材料(4人分)

あじ	4切れ	青しそ	8枚	小麦粉	小さじ8
(三枚おろし1枚70g)		粉チーズ	大さじ2	レモン	1個
しょうが汁	大さじ4	いりごま	大さじ1	ミニトマト	8個
卵	1個	サラダ油	小さじ2	サラダ菜	2枚

作り方

- ①あじは水気を拭きとって小骨を取り、しょうが汁に漬け込んでおく。
- ②青しそは縦半分に切り、せん切りにする。
- ③卵はほぐして青しそ、粉チーズ、ごまを混ぜて衣を作る。

- ④あじに小麦粉をまぶし、「③」の衣をつける。
- ⑤フライパンに油を熱し、「④」の両面を色よく焼いて器に盛り、サラダ菜、ミニトマト、レモンを添える。

エネルギー 176 キロカロリー／1人分
塩分 0.3 グラム