

くみやま

平成26年
7/1
No.906

育てることの大切さを体感

佐山小で田植え体験

6月4日、佐山小学校5年生児童65人が佐山校区青少年健全育成協議会の協力で田植え体験をしました。
この田植え体験は社会科授業の一環で、田植え作業を通じて、自然の恵みや育てることの大切さを学んでもらうことを目的として、同協議会の松村光朗さんの水田で行われました。子どもたちは、苗の植え方の説明を聞いたあと、裸足で水田に入り、指導を受けながら、真剣な表情で植えていました。

主な内容

- 来年1月から「プラマーク製品」の分別収集を開始・・・・・・・・②
- 熱中症を予防して夏を元気に過しましょう・・・・・・・・③
- 健康づくりと快適なスポーツライフの拠点
来てみませんか 総合体育館・・・・・・・・④
- 図書館コーナー・・・・・・・・⑧
- インフォメーション・・・・・・・・⑨
- 保健予防のコーナー・・・・・・・・⑰
- みんなの広場・・・・・・・・⑱
- 今年の夏はエコな生活・・・・・・・・⑳

来年1月から「プラマーク製品」の分別収集を開始します

「プラマーク製品」として回収するものは、下記のとおりです



**プラマーク
製品の種類**



ボトル類
シャンプー・リンス・洗剤・
乳酸菌飲料の容器 など



トレイ類
肉・野菜・魚などのトレイ、せんべい
などの固定用仕切り、刺身皿、持ち
帰り用寿司皿 など



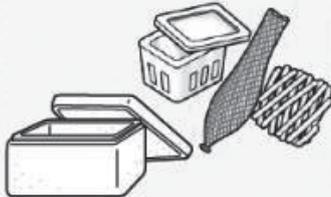
カップ類
カップ麺・ヨーグルト・プ
リン・ゼリーの容器 など



パック類
卵・イチゴのパック、カ
レールーの容器、味噌・
豆腐の容器 など



袋・フィルム類
スナック菓子・せんべい・パ
ンの袋、詰め替え用シャン
プーの袋、ペットボトルのラ
ベル など



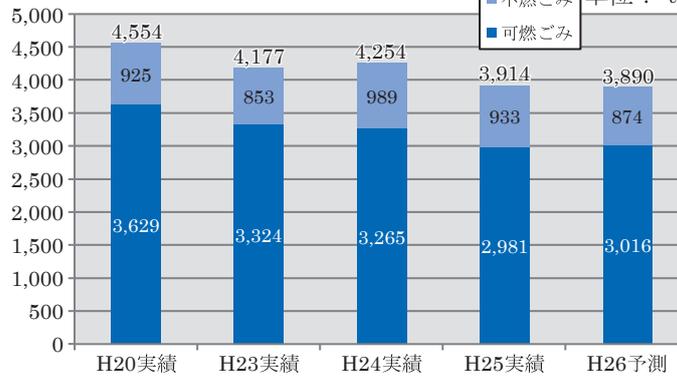
発泡スチロール箱・緩衝材類
りんご・桃の保護ネット、みかん・
玉ねぎのネット、家電製品の発泡
スチロール緩衝材、保冷用発泡ス
チロールの箱 など



その他
ペットボトルのキャップ、
インスタントコーヒーの
ふた、薬（錠剤）のシ
ート など

町ではこれまで、リサイクルが可能
なプラスチック類を、「発泡スチ
ロール」に限定していまし
ましたが、平成27年1月からは、このマー
ク表示のあるプラスチック製容器包

家庭系ごみ(可燃・不燃)収集量の推移



「プラマーク製品」の分別で、
さらなるごみの減量化へ

家庭から収集するごみの量は、住
民の皆さんの分別意識の高まりにより
年々減少傾向にあります。

平成25年4月から完全実施した「ご
み袋の指定化」以降、さらにごみの量
が減少し、平成25年度と5年前の20年
度を比較すると、家庭系ごみの可燃・
不燃合わせて640トン(約14パー
セント)減少しています(グラフ)。

現在、収集している不燃ごみのうち
プラスチック製ごみが6割を占めてお
り、「プラマーク製品」を資源化するこ
とによって、不燃ごみを大幅に減らす
ことができます。

資源化によるさらなるごみの減量
に、皆さんのご協力をお願いします。

問合せ／環境保全課

**犬等のふんは飼い主が
必ず回収しましょう!**

道路や公園などの公共の場や、他人の
土地などに飼い犬等のふんが放置され
ていると、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



行政相談委員の奥野剛延さん 近畿行政相談委員 協議会会長表彰を受賞

久御山町の行政相談委員奥野剛延さん(72歳・佐山=写真)が、5月20日、行政相談委員活動として顕著な功績が認められ、近畿行政相談委員連合会会長表彰を受賞されました。



奥野さんは総務大臣から委嘱され、平成16年12月から委員として、住民からの国の行政に対する苦情やご意見をお聞きして、対処されています。また、毎月「定例相談所」を開設するなど、ボランティアで行政相談業務に尽力されています。

集中豪雨や台風のシーズンを迎えるにあたり、家庭において次の点に注意し、水害に備えましょう。

■天気予報や気象状況について、テレビ・ラジオ・新聞・インターネットなどで

集中豪雨・ 台風にも 備えを!!



- 情報収集し、注意しましょう。
- 非常食や非常持ち出し品(懐中電灯、救急セット、雨具など)を準備しておきましょう。
- 避難場所や避難路を確認しておきましょう。
- 大雨や台風が備えて、家の周りで傷んでいるところがないか、飛ばされそうなものがないか、排水溝が詰まっていないかなど確認と整備をしましょう。

問合せ／総務課

熱中症の搬送人員 (平成25年6月～9月京都市)



梅雨の頃から夏季にかけて熱中症で搬送される人が増加します。昨年夏の記録をみても、6月から9月にかけて京都市内で1,715人が熱中症で救急搬送され、町内でも17人が搬送され、特に暑さのピークとなる7月、8月に集中しています。

熱中症は短い時間で進行する場合があります。多く、甘く見ていると危険です。重症化すれば死に至る可能性や回復しても後遺症が残ることもあります。

これから夏本番に向けて、熱中症を正しく知り、しっかりと予防して元気に夏を過ごしましょう。

熱中症を予防して 夏を元気に過ごしましょう

- 熱中症とは
気温・湿度の上昇によって、体の体温調節機能がうまく働かず、体内の熱をうまく放出できなくなり、体温が異常に上昇することです。高温・多湿・風がない(弱風)は注意が必要です。
- 高齢者や子どもは特に注意を
熱中症の約半数は高齢者です。高齢者は暑さやのどの渇きを感じづらくなっているため、気づかないうちに脱水症状に陥る場合があります。
- また、子どもは体温調節の機能が未発達なうえに、気温の上昇の影響を受けやすく、特に乳幼児は暑さによる体の不調をうまく伝えることができません。
- 服装や水分の補給など、周りの人が注意深く見守るようしましょう。
- 予防は「水分補給」と「暑さを避ける」こと
▽こまめな水分・塩分の補給を。のどの渇きを感じていなくても水分補給を。
- ▽気温や湿度が高い日には、無理な節電をせず、適度に扇風機やエアコンを使用しましょう。
- ▽外出時は日傘や帽子の着用を。日陰を利用したり、こまめな休息をとります。天気の良い日は昼下がりの外出はできるだけ避けましょう。
- 熱中症が疑われる人を見つけたら
涼しい場所へ避難させる。衣服を脱がせ、身体を冷やす。水分・塩分を補給しましょう。
- こんな時はためらわず救急車を
▽自分で水を飲めなかつたり、脱力感や倦怠感が強く動けない場合

光化学スモッグに注意

光化学スモッグは気温が高く、風の弱い日に発生しやすい大気汚染で、子どもを中心に、目がチカチカしたり、のどが痛くなったりします。

注意報や警報が発令されたときは、消防庁舎に吹き流しを掲出するなどしてお知らせしますので、軽視せずになるべく屋外に出ないようにしてください。

症状が出たときは、目を洗ったり、うがいをして、安静にするとともに、京都府山城北保健所 ☎0774(21)2913または環境保全課へ連絡してください。

▽意識がない(おかしい)、全身のけいれんがあるなどの症状

健康づくりと快適なスポーツライフの拠点 来てみませんか総合体育館

見つけてください。自分に合った運動



▲体育館開放スポーツデーにメインアリーナでスポーツを楽しむ利用者



トレーニング機器講習会

健康づくりには、人によって色々な方法があります。食事を工夫することや規則正しいリズムで生活することは健康づくりに非常に効果的でしょう。また、若い人から高齢者まで、年齢や体力に合わせて自分に合った運動やスポーツを長く続けることにより、日々の生活をさらに快適に過ごすことができるかもしれません。自分に合った適度なスポーツをすることで生活に張りが出て、体力づくりだけでなく、心のリフレッシュにも効果があることが知られています。

これまで、時間が無くてスポーツをする機会が無かった人も、始めようと思っ
ていもなかなかきつかけが無く、行動に移せなかった人も、一度総合体育館に足を運んでみませんか？ きっと、自分に合ったスポーツや運動が見つけれられるでしょう。
今回は、そんな健康づくりの一端を担う施設である総合体育館を紹介します。

総合体育館って？

総合体育館には、32m×46m、バレーボールなら3面が可能なメインアリーナや、13m×23mのサブアリーナ、筋力ト

レーニングやシェイプアップのためのトレーニングルームがあります。他にもシャワールーム、更衣室、ミーティングルームなどがあります。メインアリーナには184席の観客席があり、試合や大会を観



トレーニングルームで体力づくりと運動不足の解消を

日頃の運動不足の解消や体力づくりに、ぜひ利用していただきたいのがトレーニングルームです。

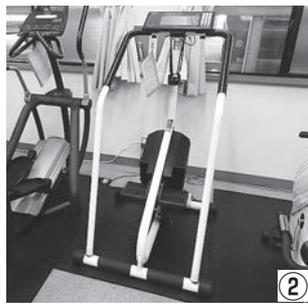
現在、約30種類のトレーニング機器があり、平成25年度には1日平均で約25人の人がトレーニングルームを日頃の健康

づくりや体力の維持のために利用されています。

トレーニングルームは、体育館の開館している日の午前9時から午後10時まで利用でき、使用料は、1回の使用で3時間を限度として、町内在住または在勤在



③



②



①



⑥



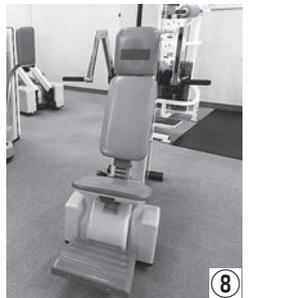
⑤



④



⑨



⑧



⑦

学の方は300円、町外の方は600円です。ただし、町内在住の障害者とその介護者は無料です。

トレーニングルームを利用するには、毎月開催している「使用講習会」を事前に受講し、使用証の交付を受ける必要があります。

トレーニングウェアと室内シューズ、汗拭きタオルを持参のうえ、受付に使用証を提示し、使用料を納付してご利用ください。

主なトレーニング機器

主な機器の目的や効果を説明します。

① エアロバイク

② ステアマスター

③ ラポード

これらは、心肺持久力や脂肪燃焼に効果があり、体力及び健康の維持を目的とした運動に利用してください。

④ ラップルダウンマシン

上背部の強化に効果があり、広背筋や上腕三頭筋、三角筋後部の筋肉が発達します。

⑤ レッグエクステンションマシン

脚部の強化に効果があり、大腿四頭筋が発達します。

⑥ バタフライマシン

胸部の強化に効果があり、大胸筋や三角筋中部が発達します。

⑦ レッグカールマシン

脚部の強化に効果があり、大腿二頭筋が発達します。

⑧ ショルダープレスマシン

肩部の強化に効果があり、三角筋や上

腕三頭筋、僧帽筋が発達します。

⑨ レッグプレスマシン

脚部の強化に効果があり、大腿四頭筋や大臀筋が発達します。

トレーニングの留意点

トレーニングをするときは、次の点に十分に注意してください。

1 準備運動

トレーニング開始前は、必ず十分な準備運動やストレッチを行いましょう。

2 運動中の姿勢

運動中は、背筋を伸ばして視線を定めおくことが大切です。体をひねったり、体重を移動させるような行動は避けてください。

3 順序

大筋群から小筋群の運動に移るようにします。例えば、脚、腹、背、胸、肩、腕、首、手の順に行います。

4 終了後

クールダウンを行い、使った筋肉を十分に伸ばしておくようにしてください。



トレーニングQ&A

Q 筋力トレーニングは何歳から始めても効果がある？

A 20代でも30代でも50歳を過ぎてからでも効果は得られます。

Q 週に何回トレーニングすればいい？

A 週2〜3回で十分です。毎日鍛えるのではなく、適度に休息しないと筋肉は育ちません。

おしらせ

町民プール7月15日(火)

オープン

夏本番、子どもたち待望の町民プールがいよいよ7月15日(火)にオープンします。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「50mプール」など、子どもから大人まで楽しんでいただけます。今年も町民プールへお越しください。

期間／7月15日(火)～8月31日(日) 午前10時～午後5時(発券は午後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) **問合せ**／総合体育館



町民プールふれあい券を配付

町教育委員会では、子どもたちが家族や友達とのふれあいを深めるとともに、保護者負担の軽減を図るため、町民プールを無料で利用できる「ふれあい券」を配付します。

配付対象／0歳から中学3年生までの町内在住または在学の人 **配付方法**／町内の保育所、幼稚園、小・中学校に通っている人は、各所・園・校を通して配付します。それ以外の人には、郵送します。(配付時期が過ぎても届かないときは、社会教育課へご連絡ください) **配付時期**／7月上旬 **利用方法**／ふれあい券に必要事項を記入し、町民プールの改札口へ提出してください。 **問合せ**／社会教育課

スポーツに親しむ日 7月5日(土)

「スポーツに親しむ日」を今年も開催します。

いきいきホールから講師を招いて、体に良い体操や小さい子どもから大人まで楽しめるドッチビー、家族そろっ

て楽しめる体力テストなど、たくさん用意しています! お友達や家族同士で楽しみましょう!

日時／7月5日(土) 午前9時30分～正午 **場所**／総合体育館メインアリーナ、サブアリーナ **対象**／小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴) **内容**／竹志の本気のラジオ体操、モーニングストレッチ、かんたんエアロビクス、チェアピクス、体力測定、ドッチビー **持ち物**／上靴、飲み物、タオル等 **問合せ**／社会教育課



総合体育館

申込は7月3日(木) 午前9時から
【休館日】毎週水曜日
(祝日の場合は開館)

トレーニング機器使用講習会 & 相談日

日時／7月12日(土)・27日(日) 午前10時～10時40分 7月7日(月)・18日(金) 午後7時～7時40分 ※いずれか一日選んでください。 **対象**／12歳以上の人(小学生を除く) **内容**／体育館のトレーニング機器の使用方法などを学び、機器を利用するために必要な講習会です。また、トレーニングプログラムなどをアドバイスします。 **定員**／各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)



有料スポーツ施設使用団体の登録受付

平成26年度の有料スポーツ施設使用団体の登録を受け付けます。

対象施設／総合体育館、中央公園(野球場・底球場)、木津川河川敷運動広場(野球場・球技場)、町民プール前底球場 **資格**／①久御山町在住または在勤者で構成される10人以上の団体。ただし、テニス、ソフトテニスは6人以上 ②継続してスポーツ施設を利用する団体 **申込**／7月1日(火)～31日(木)

Q ウェイトトレーニングとともに有酸素運動を行うべきか?
A ウェイトトレーニングは、心肺機能に対してあまり効果的な刺激になりません。有酸素運動は、ウェイトトレーニングよりも脂肪をエネルギー源として燃焼させる効果が高いので、体脂肪率を低くするためには非常に有効です。

Q ダイエットには有酸素運動だけでなくウェイトトレーニングも効果的ですか?
A 効きます。筋肉が増えることで脂肪が燃焼しやすくなります。
Q ウェイトトレーニングを行うと柔軟性が低下する?
A 正しい方法で行うことで、柔軟性は

向上します。
Q ウェイトトレーニングを行う時に注意すべきことは?
A 使われている筋肉に意識を集中することが大切です。
Q 女性がウェイトトレーニングをする
と筋肉質の体になる?
A 筋肉が女性らしいラインを作り上げ

ます。女性の筋肉は持久力に優れた運動筋繊維が少し多いため、低負荷・高回数で持久的に鍛えた方がうまく刺激できます。
★総合体育館の利用方法などはお気軽にお問い合わせてください。
0774(44)3700



〈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

7月の図書館スケジュール						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

●は休館日です



NEW 新着図書の紹介



青玉の笛
澤田 ふじ子 / 著 光文社
若夫婦の間に影を落とす行方不明の幼馴染みの存在を描いた表題作を含め全6編。京都市井岡絵シリーズ第四弾。



本屋さんのダイアナ
柚木 麻子 / 著 新潮社
外見も生活環境も真逆なダイアナと彩子は互いに憧れを抱いている。読書という共通の趣味を通じ二人の仲は急速に縮まり…。



だいすき、でも、ひみつ
二宮 由紀子 / 文 村上 康成 / 絵 文研出版
右足の親指が右足の小指に恋をした。人さし指が親指の想いに気づき、仲をとりにもってくれることになるが…。



そこから逃げた魔法のことは
岡田 淳 / 作 偕成社
おじいちゃんの若い頃の話は不思議なことばかり。安全ピンで海賊退治やししゃべるカラスの恩返しって…本当かな?!



今月のテーマ
図書

工作に挑戦!

もつすく楽しい夏休みが始まります。今月は、夏休みの自由研究「工作」に役立つおすすめの本を紹介いたします。

おすすめ本

アイデアいっぱい!! 子どもの工作
寺西恵里子 / 著 成美堂出版

リサイクル工作、手芸工作など子どもが自分で作れる楽しい工作



を写真で紹介。

モビールでついでに365日

よしいいへん / 著 誠文堂新光社

7月は爽やかに風鈴モビール。8月には元気なひまわりモビール…。季節ごとに作って飾れるモビール作品を多数掲載。

遊べる工作大図鑑

阿部知子 / 監修 (児童書)

お菓子を食へたあとのパッケージを使って作る文具を紹介。マグネットやしおりなど、作り方を図で作ってみよう。



竹とんぼや割りばし鉄砲など身のまわりのもので作れる手作りおもちゃを紹介。
日東書院

お菓子の文具

(児童書) 平田美咲 / 作 汐文社

今年度の重点は、①高齢者の詐欺被害防止 ②自転車盗対策 ③少年非行対策です。
問合せ／総務課



7月10日は府民防犯の日

7月10日(木)から19日(土)まで府民防犯旬間、7月10日(木)は、府民防犯の日です。犯罪のない安心・安全なまちづくりを目指して、一人ひとりが改めて防犯への意識を高めましょう。

問合せ／都市整備課

河川は私たちの生活に安らぎと安心を与えてくれる、身近で大切な自然空間です。みんなで大切な川を守っていきましょう。



7月は「河川愛護月間」

国土交通省では、毎年7月を「河川愛護月間」、7月7日を「川の日」と定めています。

この期間は、河川についての関心を深め、河川愛護について、広く理解していただくことを目的として、河川愛護運動を実施しています。

問合せ／図書館

読書感想文課題図書のご案内

第60回青少年読書感想文全国コンクール
課題図書
をそろえています。





第5次総合計画

「まちづくりプラン」会議「委員募集」

町では、まちづくりの指針である「第4次総合計画」(平成18年策定)を見直し、新しい「第5次総合計画」の策定に向けて取り組んでいます。

策定にあたっては、住民の皆さんを対象としたアンケート調査を実施するとともに、「まちの将来のあるべき姿」や「今後必要な施策」など、まちづくりについて自由に語っていただく場として、「まちづくりプラン会議」を設置します。この「まちづくりプラン会議」の委員を募集しますので、応募ください。

■募集対象

募集は、町内在住の18歳以上の人で、10人程度とします。応募者多数の場合は、調整させていただきます。

■募集期間

7月1日(火)～15日(火)

■会議日程等

会議は、8月



から10月頃までの間に1回2時間程度で5回の開催を予定しています。開催日と開催時刻は、原則として平日の夜間または土・日曜日とし、参加しやすい日時を委員協議のうえ決定します。

■申込方法

次のいずれかの方法で行財政課へお申し込みください。郵送、ファックス、Eメール可。(住所等は巻末の奥付あるいは2ページをご覧ください。)

- ①町内各公共施設にある「まちづくりプラン会議委員応募申込書」(町ホームページでも入手可能)により提出。
- ②用紙は問いませんので、住所・氏名・年齢・電話番号・応募理由(200字以内)を添えて提出。

★総合計画とは

本町のまちづくりの基本となる計画として、最も上位に位置づけられるもので、都市基盤整備をはじめ、環境保全福祉、教育、産業振興などのあらゆる事業は、この計画に基づいて行われることとなります。

問合せ／行財政課

60年間の写真や思い出を募集
町制施行60周年・町民文化祭



町制施行60周年にあたり、60年間の久御山町を振り返り、未来の久御山町を考えようと、今秋の町民文化祭で、「特別展示」を企画しています。あなたの「思い出」をぜひ応募してください。

募集内容／昭和29年に久御山町

が誕生してから今日までの思い出(200字程度の作文)と、思い出にまつわる写真など(例えば、久御山町に引っ越してきたときや京都国体での思い出など。作文だけ、写真だけの応募も可)。

応募期間／8月29日(金)までに社会教育課へ 問合せ／社会教育課

くみやまマラソンの
ポスターデザインを募集



くみやまマラソン実施委員会では、平成27年1月25日(日)に開催予定の「第25回くみやまマラソン」のポスターデザインを募集します。パソコンによるグラフィックデザインでの作成でも可能です。採用者には、記念品を贈ります。多数応募ください。

規格／4ツ切りまたはA4サイズ紙(3〜4色で内容は自由) 応募方法／作品に住所、氏名、年齢、電話番号を添付して、8月31日(日)までに同委員会事務局(総合体育館内)へ。

動物愛護写真コンクール

テーマ／「人と動物とのふれあい」人と動物(哺乳類、鳥類及び爬虫類のペットに限る)との愛情あふれた作品。応募資格／京都府内在住または通勤、通学している人。作品規格／四ツ切り(254mm×305mm)またはA4サイズでカラー、白黒、パソコンプリントも可。応募点数／1人2点以内(作品は未発表のものとし、原則

返却できません)。応募期間／7月1日(火)〜31日(木)まで 応募方法／作品の裏に応募票を貼り付け、山城北保健所(〒611-0021 宇治市宇治若森7-16)へ郵送または持参。 問合せ／山城北保健所 ☎0774(21)2912

リビングのサロン



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／7月18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

おもちゃ病院(おもちゃの修理)

ボランティアグループ「おもちゃ病院」によるおもちゃの修理を行います。

日時／7月12日(日) 午前10時〜12時(修理の受付は午前11時まで) 場所／子育て支援センターあいあいホール

内容／子どものおもちゃの修理 修理費／無料(部品交換が必要な場合は実費必要) 申込／予約不要。当日修理会場へお持ちください。その他／ボランティアスタッフが修理しますが、修理できない場合があります。使わなくなった動くおもちゃを

再利用しますので、寄附をお受けしています。 問合せ／町社会福祉協議会

再利



再利

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。校区に關係なく、どの保育所でも参加できます。申込はいりません。



日時／7月8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(水遊び) **対象**／町内在住の乳幼児と保護者 **持ち物**／着替え・水筒 **問合せ**／各保育所

ひとり親家庭(父子)

「いきいきあひこキャンプ」

父子家庭の親子を対象に、ふれあいキャンプが開催されます。



日時／8月9日(土)～10日(日) 1泊2日 **場所**／「かや山の家」(与謝野町) **対象**／京都府内(京都市を除く)に住む父子家庭の父と子(18歳未満) **内容**／キャンプ他 **参加費**／大人2,000円 子ども1,000円 **申込**／7月18日(金)までに地域の民生児童委員さんにお申し込みください。 **主催**／京都府民生児童委員協議会 **問合せ**／住民福祉課

「社会を明るくする運動」講演会と標語の表彰

町社会を明るくする運動推進委員会では、「犯罪や非行のない明るい地域社会」を築くため講演会を行います。合

わせて、標語の表彰式も行いますので、お誘い合わせのうえ、お越しください。

日時／7月18日(金) 午後2時から **場所**／役場5階「コンベンションホール」 **講演**／「体罰・いじめの源流をたずねて」講師・びわこ学院大学 学長 豊田一成さん **問合せ**／住民福祉課

古川をテーマに自然観察会

本町の自然環境に関心をもってもらうため、自然観察会を行います。今回は「古川」をテーマに、水質や生き物について体験学習や美化活動に携わっている人のお話を聞きます。

日時／8月8日(金) 午前9時15分～11時頃まで **場所**／東角小学校図書室 **内容**／左表 **集合時間と場所**／①御牧小学校正門前(午前8時45分) ②佐山小学校正門前(午前9時) ③東角小学校南校舎玄関前(午前9時) ※①②は町バスで送迎 **対象**／町内在住または在学、在勤者(小学校3年生以上) **定員**／30人(定員を超えた場合は抽選費用/無料) **持ち物**／筆記用具、飲み物、上履き、タオル・帽子など暑さ対策

内容	講師
ミニセミナー「古川が10年間でどのように変わったか」	古川を美しくする会 長岡幸夫さん
体験学習「古川の水質を簡単に調べよう」	木津川管内河川レンジャー 山田信人さん
古川の水生物について	木津川管内河川レンジャーアドバイザー 福井波恵さん

に必要なもの その他/参加者には、NPO法人やましろ里山の会発行「木津川読本 木津川ってどんな川？」を進展 **申込・問合せ**／7月2日(水)～18日(金)に環境保全課へ。電話可(代理申込は不可)。

「海フェスタ京都記念」定置網漁業体験

京都府立青少年海洋センターでは、海や漁業について学ぶとともに、京都の海の豊かさや自然の醍醐味を味わっていただくこと、定置網漁業体験を行います。



日程／7月20日(日)～21日(祝)の1泊2日 **会場**／京都府立青少年海洋センター(宮津市田井) **対象**／2人以上のグループ(18歳以下は保護者同伴) **定員**／15人(先着順) **参加費**／小学生6,100円 中学生6,300円 高校生7,600円 一般8,700円 **内容**／宮津市大島海上で定置網体験(とれとれ漁の朝食付) ※気象条件が悪い場合は中止 **申込・問合せ**／7月3日(木)～10日(木)に電話で同海洋センターへ。 ☎0772(22)05001

納涼グラウンド・ゴルフ大会

町体育振興会では、「納涼グラウンド・ゴルフ大会」を開催します。
日時／8月9日(土) 午後6時から
※雨天の場合、8月10日(日) **場所**／中央公園野球場 **対象**／町内在住者 **参加料**／1人100円 **申込**／7月1日

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

8月18日(金)までに、参加料とともに各自治会体育振興会委員へ **問合せ**／社会教育課

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、センターへ(電話・FAX・郵送不可) **問合せ**／府立城南地域職

業訓練センター（宇治市伊勢田町新中ノ荒21-8）
 ☎0774（46）0688、0780

■パソコン講座

講座名	受付日	期間（曜日）	開講時間	回数	募集定員	受講料等
一般コース エクセル中級	7/11 （金）～	8/11～9/4 （月・木）	18:30～ 21:00	7	20人	17,500円
初心者コース はじめての エクセル（入門）	7/13 （日）～	8/13～8/29 （月・水・金）	9:30～ 15:30	6	20人	15,000円

■一般・医療関係事務講座

講座名	受付日	期間（曜日）	開講時間	回数	募集定員	受講料等
ホスピタル コンサルジュ 養成講座 （土曜コース）	7/23 （水）～	8/23～10/25 （土）	10:00～ 12:30	10	20人	18,500円 （教材費 12,500円）
日商簿記検定 2級合格力養 成講座	7/25 （金）～	8/25～10/27 （平日）	18:30～ 21:00	26	20人	28,000円 （別途要教材費）

京都地方税機構について

京都地方税機構は、京都府と府内25市町村（京都市を除く）で構成する広域連合で、税業務を共同で行うために平成21年8月に設立されました。

京都地方税機構では、各自自治体が個々に行っている税金の申告や納付などの窓口を、将来的に一本化することにより、徴税コストの削減を図るとともに、納税者の利便性の向上と一層の公平公正な税行政を目指しています。

■滞納税の徴収を行います

納期限から一定期間を経過した町税



長期優良住宅に対する
固定資産税の減額

長期優良住宅の普及の促進に関する法律に規定する認定長期優良住宅について、次の要件に該当すると、新築から5年間（3階建以上の耐火または準耐火構造の中高層住宅は7年間）分の家屋に係る固定資産税額が減額されます。



■住宅要件

以下のすべての要件を満たす住宅であること

①長期優良住宅の普及の促進に関する

の滞納案件は、京都地方税機構に移管して滞納整理などの徴収業務を取り扱います。

移管対象者には、「督促状兼移管通知書」でお知らせしますので、移管以降の納税相談は京都地方税機構へご連絡ください。

■納税証明書の発行は町で行います

町府民税や軽自動車税などの納税証明書の発行は、移管前・移管後に関わらず、今までとおり、税務課の窓口で取り扱います。

京都地方税機構では納税証明書は発行できませんのでご注意ください。

- 法律に規定する認定長期優良住宅
- ②長期優良住宅の普及の促進に関する法律の施行の日（平成21年6月4日）から平成28年3月31日までの間に新築された住宅
- ③居住部分の床面積が50㎡（一戸建住宅以外の貸家住宅の場合は40㎡）以上280㎡以下
- ④居住部分の床面積が、全体の床面積の2分の1以上
- 減額される範囲及び減額される額
住宅部分の床面積120㎡までを限度として、家屋に係る固定資産税額の2分の1が減額されます。
- 減額される期間
・一般の住宅：新築後5年間
・3階建以上の耐火または準耐火住宅：新築後7年間
- 申告に必要な書類
○納期限までの納税相談や課税内容について：町税務課
- 納期限から一定期間を経過し、「督促状兼移管通知書」が到達した以降の納付の相談などについて：京都地方税機構山城中部地方事務所（宇治市伊勢田町新中ノ荒21番地の8）
京都府立城南勤労者福祉会館内 ☎0774（46）6568

児童手当現況届の
提出はお済みですか？

6月分以降も引き続き児童手当を受給するためには、現況届の提出が必要です。この届出がないと6月分からの手当が受けられません。

また提出されていない人は、受給者の健康保険証の写し・印鑑を持参のうえ、住民福祉課へ提出してください。

なお、本年1月1日時点で町内に住所を有しない人は、1月1日にお住まいだった市町村の課税証明書（児童手当用）が必要です。

問合せ／住民福祉課

創業32年 まごころこめてお手伝い

京都ペット

葬儀社 年中無休

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

075-601-0009

▽認定長期優良住宅に係る固定資産税（減額）申告書▽京都府から交付された「認定通知書」の写し

■申告方法
新築された翌年の1月31日までに、上記必要書類を添えて税務課へ申告してください。

問合せ／税務課

臨時福祉給付金と 子育て世帯臨時特例給付金

7月上旬に案内

本年4月からの消費税
率の引き上げに伴い、住
民税の非課税者(課税者
の扶養親族や生活保護受
給者などは除く)を対象とした臨時福
祉給付金と、1月分の児童手当の受給
者(児童手当の所得制限限度額以上の
人や生活保護受給者などは除く)を対
象にした子育て世帯臨時特例給付金が
支給されます。



支給額は、「福祉給付金」は1人につ
き1万円(高齢年金や児童扶養手当
などの受給者は1万5千円)、「子育て
給付金」は子ども1人につき1万円だ
す。

町での申請受付開始は7月中旬で、
給付対象見込の人には、7月上旬に別
途案内を送付します。詳細は「広報く
みやま」7月15号でお知らせします。

問合せ／住民福祉課

福祉医療費受給者証の更新

福祉医療
は、病院で
治療を受け
たときに支
払う医療費
の自己負担
分を公費で
負担する制度です。



現在のこの制度にご加入いただいで
いる人へ、7月中旬から順次、新しい受

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



手続き簡単

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、保育所・幼稚園
保育料などの口座振替登録は下表の担
当課窓口でキャッシュカードをお持ち
いただくだけでできます。

金融機関の窓口で手続きや届け出
印も不要で、手続きがとても簡単な
「ペイジー口座振替受付サービス」を
ぜひご利用ください。

対象税金・料金／下表の税金・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、ゆうちょ銀行 ※一部利 用できないキャッシュカードがありま す。手続きの流れ①①申込する金融 機関口座のキャッシュカードを持って 担当課窓口へ②簡単な申込用紙に記入 ③持参のキャッシュカードを専用の機 械に通し、暗証番号を入力④申込内容 を確認⑤「本人控え」をお渡しして、手 続きは完了 その他／金融機関では 「口座振替納付依頼書」による口座振

または中度身体障害者もしくは精神に
障害を有する人と同世帯の人⑤60歳未
満の人と同世帯で、本人及び世帯の生
計中心者(世帯主とは限りませんが
所得税非課税である場合)申請／健康
保険証と印鑑を持参のうえ、国保医療
課へ。

対象税金・料金の名称	担当課窓口
町府民税(普徴)、固定資産税・都市計画税、軽自動車税	税務課
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、幼稚園保育料	学校教育課

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・料金課の担当課

給者証をお送りします。現在お持ちの
受給者証は、8月1日以降に、ご自身で
破棄していただくか、国保医療課窓口
にご返却ください。

福祉医療制度には、「老人医療費助
成制度」、「重度心身障害者医療費助成
制度」、「ひとり親家庭医療費助成制度」
があります。各制度の対象等は次のと
おりです。現在受給者証をお持ちでな
い人で対象となる人は、国保医療課へ
申請してください。

■老人医療費助成制度

医療費負担が1割になる福祉医療
制度です。

対象／65歳から69歳まで(平成27年
3月末までは特例で70歳まで)の人で、
次のいずれかに該当している人 ①寝
たきりの人②一人暮らしの人③60歳以
上で構成される世帯に属する人④重度

■重度心身障害者医療費助成制度

重度の障害がある人のための福祉
医療制度です。本人負担はありません。

対象／次のいずれかに該当してい
る人 ①身体障害者手帳の等級が1・
2級の人②重度の知的障害者(療育手
帳の判定がA)③身体障害者手帳の等
級が3級で中度の知的障害者(療育手
帳の判定がB) 申請／健康保険証、障
害の程度を証明するもの(身体障害者
手帳や療育手帳など)、印鑑を持参のう
え、国保医療課へ。

■ひとり親家庭医療費助成制度

ひとり親家庭の親と子どものため
の福祉医療制度です。本人負担はあり
ません。

対象／次の全てに該当している人
①ひとり親家庭の親と同居する子がい
ること。若しくは、親のいない子がいる
こと。②その子が、18歳以下であるこ
と。(満18歳に達する日以後最初の3
月31日までの期間)または18歳以上で
高等学校に在籍中であること。 申請
／健康保険証と印鑑、他の福祉医療を
受給されている人はその受給者証を持
参のうえ、国保医療課へ。

※この制度も所得制限があります
ので、平成26年1月2日以降に久御山
町に住所を移された人は、前住所地の
所得証明書が必要です。

後期高齢者医療被保険者証の更新

現在お持ちの被保険者証の有効期限は平成26年7月31日までです。7月中旬に新しい被保険者証を簡易書留で郵送しますので、住所・氏名等に間違いがないかご確認ください。

問合せ／国保医療課

後期高齢者医療保険料のお知らせ

7月中旬に、後期高齢者医療制度加入の全員に、平成26年度後期高齢者

国民年金保険料の免除制度

経済的な理由等で国民年金保険料を納めるのが困難なときは、申請により保険料の納付を免除または猶予される制度があります。

免除(猶予)されている期間は、老齢・障害・遺族基礎年金の受給資格要件として扱われます。免除や猶予を受けず保険料が未納のまま、病気やケガで身体に障害が残ったときや死亡したときは、障害基礎年金・遺族基礎年金が受けられないことがあります。

各申請には、所得審査がありますが、審査の対象となる人が会社などを退職した場合、退職(失業)による特例制度もあります。

■保険料免除制度

医療保険料の決定通知書を送付します。保険料を年金から引き落としされない人や、支払方法を口座引き落としにされていない人には、納付書と同封しますので、コンビニエンスストアまたは金融機関等で納めてください。

問合せ／国保医療課

下水道排水設備工事責任技術者の試験

京都府下水道協会では、次のとおり認定試験を実施します。



申請して承認されると承認期間(7月から翌年の6月まで)の保険料の全部か一部が免除されます。「全額免除」と「一部納付(免除)」は、本人・配偶者・世帯主の所得を審査し、所得に応じて決まります。

承認期間は老齢基礎年金の年金額にも一部反映します。また、免除された保険料は、10年以内であれば後から納めることができ、将来受け取る年金額を増やすこともできます。(ただし、3年目以降は加算金が付きません。)

■若年者納付猶予申請

30歳未満の人が対象で、申請して承認されると承認期間

■学生納付特例申請

学生が対象で、申請して承認されると在学中の保険料を後払いにすることができ、10年以内。ただし、3年目以降は加算金が付きません。本人の所得審査を行い、承認期間は4月から翌年3月までです。

必要書類等／年金手帳、印鑑、学生は学生証など、退職した人は雇用保険受給資格者証など。所得審査の対象となる人が今年1月2日以降に転入した場合は所得証明が必要

な場合があります。申請問合せ／国保医療課または京都

日時／受験講習：11月2日(日) 午後0時30分から、認定試験：11月9日(日) 午後1時30分から **対象**／府下で下水道排水設備工事責任技術者として排水設備工事に従事することを希望される人 **申込・問合せ**／7月1日(火)～14日(月)に上下水道課に備え付けの申込書に必要事項を記入のうえ同課へ

サマージャンボ宝くじ
サマージャンボ宝くじ
サマージャンボ宝くじ
サマージャンボ宝くじ
発売

この夏、サマージャンボ宝くじ6000万

南年金事務所国民年金課
075(643)2547 継

所得基準の目安

(単位：万円 カッコ内は収入換算)

区分	単身	夫婦(1人扶養)	夫婦+子2人(3人扶養)
全額免除	57(122)	92(157)	162(257)
一部納付	1/4 納付	93(158)	142(229)
	半額納付	141(227)	195(304)
	3/4 納付	189(296)	247(376)

※所得控除等は個人によって異なるため、この表はあくまで目安です。

相談

〔行政・人権擁護相談〕

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

日時／7月8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／7月17日(木) 午後1時～3時30分 **場所**／地域福祉センター1 **申込**／7月2日(水)から同社協へ。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ご相談をお受けしています。

日時／7月17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／7月8日(火)、22日(火) 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みを。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】

毎週水曜日 午前10時～午後4時
役場2階会議室22

【心配ごと相談】(町社会福祉協議会)

日時／7月10日(水)、24日(水) いずれも午後1時～4時 **場所**／地域福祉センター

【ふれあいテレホン相談】(町社会福祉協議会)

電話による色々な悩みごとの相談。
専用電話：075(631)3421
相談時間：午前8時30分～午後5時

【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／7月10日(水) 午後1時～4時
場所／地域福祉センター

町の施設

※総合体育館は7ページに掲載しています。

ふれあい交流館 ゆうホール

申込みは7月2日(水) 午前9時から
【休館日】毎週月曜日 21日(月)開館、22日(火)休館

【申込と費用】

各教室の参加申込みは、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7月8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。

パソコン教室

■これから始めるパソコン(ワード編Ⅱ)

日時／7月9日(水)・11日(金)・16日(水)・18日(金)の4回コース 午後1時30分～3時 **対象**／町内在住または在勤で18歳以上の人 **内容**／初心者向けのワープロ教室 **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／7月9日(水)・23日(水) 午前10時～11時30分 **対象**／町内在住または在勤で概ね50歳以上の人 **内容**／先生のピアノに合わせて、童謡などを楽しく歌います。 **定員**／各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

大人ビデオ鑑賞教室

日時／7月16日(水) 午後1時30分～3時 **対象**／町内在住または在勤

で18歳以上の人 **内容**／映画を鑑賞 **定員**／25人(申込不要。当日直接お越しください。)

漢字出直し塾

日時／7月4日(金)・18日(金) 午前10時～11時30分 **対象**／町内在住または在勤で18歳以上の人 **内容**／プリントを使った自習形式で、小学校で習う漢字からもう一度学び直します。 **定員**／30人(申込不要。当日、直接お越しください。) **費用**／1,000円

脳若返りプロジェクト

日時／7月17日(水) 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／7月5日(土)
午後8時～9時 月と火星、土星を観察 18日(金)
午後8時～9時 惑星と夏の星を観察(受付は終了時間の30分前まで) **対象**／星空に興味のある人ならどなたでも。※小学生以下は保護者同伴。雨天・曇天の場合は中止。



漢字の達人教室

日時／7月5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

小学生工作教室

表の①～⑩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**／木を使って自由に工作。 **定員**／各8人 **費用**／300円



月日(曜)	時 間	
7月24日(木)	①午前9時～正午	②午後2時～5時
29日(火)	③午前9時～正午	④午後2時～5時
8月1日(金)	⑤午前9時～正午	⑥午後2時～5時
5日(火)	⑦午前9時～正午	
6日(水)	⑧午前9時～正午	⑨午後2時～5時
7日(木)	⑩午前9時～正午	



小・中学生のための囲碁教室

日時／7月12日(土) 午前9時30分～11時30分 **対象**／町内在住の小・中学生と保護者 **内容**／囲碁を基礎から楽しく学びます。 **定員**／20人

木津川観察教室

日時／7月13日(日) 午前10時～午後1時(雨天や河川増水の場合は中止) **対象**／町内在住の人。ただし、小学3年生以下は保護者同伴。 **内容**／川の流れ・岩石や、生き物を観察 **定員**／20人



ゆうホール 夏休み映画大会

日時／8月3日(日) ①午前10時～11時40分 ②午後1時～2時40分 ※①・②から選んでください。
対象／町内在住または在勤・在学の人 ※幼児は保護者同伴 **内容**／映画「キタキツネ物語」35周年リニューアル版」の上映 **定員**／各200人 **費用**／満3歳以上1人300円 ※チケットはゆうホール、中央公民館、総合体育館で発売しています。



©1978,2013 SANRIO CO., LTD.TOKYO,JAPAN

ゆうホール開館15周年記念イベント

日時／8月10日(日) 午前の部：10時～正午 午後の部：2時～4時 **内容**／ものづくり屋台村：かんたんな紙工作、木工作にチャレンジ。この15年間に人気のあった作品が屋台に並びます。 **対象**／幼児(3歳以上)も保護者同伴で参加いただけます。なるべく親子でご参加ください。

中央公民館

申込は7月3日(木) 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場合があります。

【休館日】 毎週水曜日

トマトケチャップ教室

日時／7月10日(木) 午前9時30分～正午 **対象**／町内在住または在勤で

18歳以上の人 **内容**／地場産完熟トマトでケチャップ作りを学びます。 **講師**／岡本幸子さん **定員**／20人 **費用**／1,700円 **持ち物**／エプロン、三角巾、ふきん、筆記用具



ゆかたの着付け教室

日時／7月12日(土) 午後1時30分～3時30分 **対象**／町内在住または在勤で18歳以上の人 **内容**／ゆかたの着付けで夏の装いと簡単なマナーを学びます。 **講師**／岡西和美さん **定員**／15人 **費用**／1,000円 **持ち物**／ゆかた、半巾帯、下着(裾除け・肌襦袢等)、腰紐2本、伊達締め、前板



巾帯、下着(裾除け・肌襦袢等)、腰紐2本、伊達締め、前板

大人チャレンジ教室(着物リメイク)

日時／7月15日(火) 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**／リバーシブルの帽子を作ります。 **講師**／着物リメイクサークルの皆さん **定員**／10人 **費用**／1,000円 **持ち物**／A3サイズの端切れ2枚、裁縫道具

親子チャレンジ教室(陶芸)

日時／7月22日(火)・8月7日(木)・26日(火)の3回コース 午前10時～正午 **対象**／町内在住・在学の小学生と保護者 **内容**／貯金箱や花器を作ります。 **講師**／陶芸サークル「木曜会」の皆さん

ん **定員**／15組 **費用**／1組800円 **持ち物**／エプロン、タオル、汚れても良い服装 ※この教室は3回コースになっています。原則3回とも、ご参加ください。

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

地域であひほ(あひほの会)

日時／7月4日(金)・18日(金) 午前9時30分～11時30分 **場所**／北川顔公会堂

七夕のこぎり

笹飾りを作ったり、短冊に願いごとを書いたり歌を歌ったりして、みんなで楽しみましょう。



日時／7月5日(土) 午前10時30分～11時30分 **場所**／あいあいホール

日曜開館

水遊びを楽しみましょう(天候不順の場合は室内で遊びます)。

日時／7月13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)



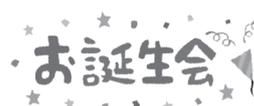
※水遊びの時間は午前9時30分～11時、午後1時30分～3時

親子ひろば

今月は1回だけの開催です。
 日時／7月25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

7月の誕生会

毎月その月に生まれたお友だちの誕生会を開いています。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。22日(火)までに来館のうえ、申し込んでください。
 日時／7月24日(木) 午前11時20分から



老人福祉センター 荒見苑

申込7月2日(水)から同苑へ。電話可
 【休苑日】 毎週日曜日、祝日、土曜日の午後

クラフト教室

「ガチャガチャ」のカプセルを再利用してダルマ人形を作ります。

日時／7月18日

(金) 午後1時30分～3時30分 **対象**／町内在住の60歳以上の人 **定員**／15人 **費用**／500円



ゆる体操指導者養成講座

町では、住民の健康増進を図るために、ゆる体操を広く普及しています。

今回、ゆる体操指導者養成講座を開催します。ぜひご参加ください。

	日	時	内容
1回目	8月6日(水)	午後1時30分～3時30分	実技・講習
2回目	9月3日(水)	午後1時30分～3時30分	実技・講習
3回目	10月1日(水)	午後1時30分～3時30分	実技・講習
4回目	11月5日(水)	午後1時30分～3時30分	実技・講習
5回目	12月3日(水)	午後1時30分～3時30分	認定試験(筆記・実技)

開催日時・内容／左表 受付時間／午後1時15分～1時30分 講師／運動科学総合研究所専門指導員 定員／15人 場所／ふれあい交流館 ゆうホール 対象／①町内在住または在勤の20歳以上の人で認定試験後にゆる体操教室等でボランティア活動を積極的に行っている人②町内でゆる体操普及活動をしている「ゆる体操クラブ」の会員 費用／養成

後期高齢者半日人間ドック 受診者を追加募集

町では、5月に国民健康保険及び後期高齢者医療制度加入者を対象に半日人間ドック・脳ドックの申込を受け付けましたが、後期高齢者半日人間ドックが定員に満たなかったため、「後期高齢者半日人間ドック」のみ追加募集を行います。



(注)国民健康保険加入者対象の半日人間ドック・脳ドックは定員以上の申込がありましたので、追加募集は行いません。

申込／7月1日(火)～7月8日(火)までに、後期高齢者医療被保険者証と印鑑を持参のうえ、国保医療課へ。電話不可。※申込者多数の場合は抽選。抽選結果は7月下旬に通知します。対象／平成26年6月1日時点で、次の条件を全て満たしている人 ①後期高齢者医療制度に加入して引き続き1年以上本町に住所を有している人②入院していない人③後期高齢者医療保険料を完納している人 ※すでに後期高齢者健康診査を受診された人は、申込できません。定員／15人程度 受診期間／平成27年3月末まで

人間ドック自己負担額		
婦人科健診	補助額	自己負担額
有	31,000円	13,280円
無	28,730円	12,310円

問合せ／国保医療課

講座は無料ですが、認定試験合格後に登録料2,000円が必要。その他／服装は軽装で運動しやすいもの 申込・問合せ／長寿健康課。電話可。

■麻しん風しん混合ワクチン予防接種対象者 第1期：生後1歳～2歳未満、第2期：平成20年4月2日生～21年4月1日生 問合せ／長寿健康課

麻しん風しん混合ワクチン 予防接種を受けましょう

下記対象の人は無料で接種できます。また接種されていない人は、京都府内の小児予防接種協力医療機関で予約のうえ、接種してください。なお、久御山町・宇治市・城陽市以外の医療機関で接種を希望される場合は、事前に長寿健康課へお問い合わせください。 第2期対象の人は、年度内(平成27年3月31日まで)に限り無料となりますのでご注意ください。

ゆる体操とは 固まった体を上手にゆるめることにより、血液や体液の循環が良くなり、からだのこりや冷えを解消し、深い呼吸ができるようになります。高齢の人や今まで運動習慣のなかった人でも簡単に覚えらるる優しい体操で、特別な道具を使わずに体一つだけで、いつでもどこでもできます。

おやこの食育講座(親子料理教室)

食生活改善推進員協議会「久味の会」では、夏休みに小学生と保護者が一緒に料理を作る教室を開きます。



みんなで作って、みんなで食べることは子どもの「食育」につながります。お料理に挑戦してみませんか。

日時／7月28日(月) 午前10時から 場所／保健センター調理実習室 対象／町内在住の保育所・幼稚園の年長児及び小学生とその保護者(4年生以上は、子どもだけの参加可。送迎は保護者でお願いします。) 定員／20人(先着) 費用／1人300円 献立／「お楽しみ献立」 持ち物／エプロン、三角巾、タオル、筆記用具 申込／7月2日(火)～23日(水)までに長寿健康課へ。電話可。

ルールを守って楽しい花火

夏本番！花火で遊ぶ機会も多くなります。しかし、正しく扱わなければとんでもない火事になったり、やけどやケガをしたりするなど思わぬ事故につながりかねません。次のことに気をつけましょう。



- 花火に書いてある遊び方、使用方法を必ず守りましょう。
- 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んだりしないように。衣類に火がつかないように注意しましょう。
- 子どもが花火をするときは、大人と一緒にあげましょう。
- 手持ちの筒型花火は、手の位置に注意しましょう。
- 風の強い日は花火遊びはやめましょう。
- 花火の筒先に顔や手を絶対出さないこと。点火する時や途中で火が消えた時は、特に注意を！
- たくさん花火に一度に火をつけないようにし、一本ずつ遊びましょう。
- 正しい位置に正しい方法で点火してください。ローンクまたは線香で点火しましょう(マッチ・ライター・花火で直接点火しない)。
- バケツ等に水を用意し、花火の残り火を完全に消火しましょう。

問合せ／消防本部

笑顔をキャッチ!

1歳8か月児健診(6月13日)で見つけたかわいい笑顔です。



7月の母子保健

健診名など	日(曜)	受付時間	対象	内容
10か月児健診	14日(月)	午後1時20分～1時50分	平成25年8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 ※	17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
1歳8か月児健診	18日(金)	午後1時20分～1時40分	平成24年10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	22日(火)	午後1時20分～1時40分	平成26年3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
2歳6か月児 歯科健診	23日(水)	①午後1時～1時10分 ②午後2時～2時10分	平成23年11・12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	25日(金)	午後1時20分～2時	平成22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

7月の成人健診

健診名など	日(曜)	受付時間	対象	内容
成人歯科健診	23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(※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

耳のこと
なんでも相談



聴力測定や聞こえに関する相談を言語聴覚士が行います。お気軽にお越しください。

NO.96
健康くみやま21
シリーズ

■メタボとは

正しくは「メタボリックシンドローム」といい、内臓の周りに脂肪がたまり、加えて高血糖、脂質異常、高血圧が引き起こされた状態をこのように呼んでいます。

メタボは、食べ過ぎや運動不足などの生活習慣が原因となって起こるため、生活習慣の改善によって、予防・改善できます。

町の特定健診結果(平成24年度。グラフを見ると、男性では41・7%、女性では16・9%の人がメタボ予備群もしくは該当者となっています。特に男性にとっては身近な問題といえるのではないのでしょうか。

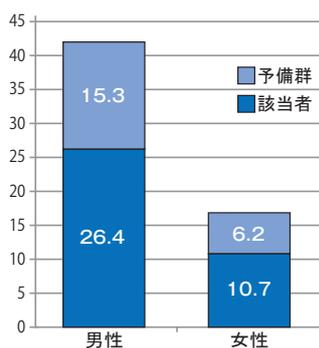
■生活習慣を改善しよう

長年積み重ねた生活習慣を変えるのは、大変なこともかもしれません。内臓の周りについた脂肪は皮下脂肪よりつきや



今日から始める『メタボ』対策

メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合
平成24年度久御山町特定健診結果(%)



すい分、取れやすいという特徴があります。少しの努力で結果が出やすいので、まずは何か一つ、できることから取り組んでみましょう。

大切なのは継続です。無理なく続けられそうなお茶碗を小さくサイズに変えようなど、毎日の生活にちょっとした変化をつけてみませんか。

【ポイント】

- ・運動する習慣を身につけましょう
- ・バランスの良い食生活を心がけましょう

■健康診査で自分の体を知ろう

年に1回の健康診査で、自分自身の健康状態を知ることが大切です。40歳以上の人は、メタボに着目した「特定健診」をぜひ受けましょう。

予約制ですので、事前にお申し込みください。
日時／7月17日(木) 午前10時30分～午後2時30分 一人約1時間 定員／4人 場所／ゆうホール **申込・問合せ**／聴覚障害者生活支援センター(はーもい) ☎0774(5)50981 FAX 0774(5)50982



学び心いつまでも

生涯学習開講式

ライフステージに応じた学習メニューを提供する町生涯学習事業の平成26年度開講式が、5月26日、中央公民館で開催されました。

開講式では、久御山ハーモニーの皆さんが町歌を斉唱。岡西義久さん(林)が「学んだことを社会に還元していきたい」と受講生を代表して決意を述べました。

式典の後、いきがい大学の第1回講座として、講談師・旭堂南陵さんによる、戦国武将にまつわる話や「黒田官兵衛物語」の講談があり、参加した約350人の受講生は、最後まで熱心に聞き入っていました(写真)。

巨大チマキをお供え 平穏無事を祈願 野神の神事

6月4日、佐古の若宮八幡宮に継承されている「野神の神事」に向けて、伝統のチマキづくりが行われました。

この神事は、巨椋池にマラリヤが流行した際に、野神をまつって地域の平

穏無事を祈ったのが始まりで、4日夜から5日未明にかけて、暗闇のなか、宮司も声を出さずに祝詞をあげる伝統行事です。

チマキづくりは、責任総代の岩井平左右さん(佐古)をはじめ、地域の役員ら8人が参加。長さ約70cm、直径約10cmの巨大チマキを3本作り、本殿に供えられました。



本殿に供えられる巨大チマキ



小倉号とふれあう児童たち

登下校時の安全を確認 東角小で下校指導

東角小学校で、6月14日、府警平安騎馬隊による下校指導が行われました。

来校したのは、府警平安騎馬隊所属の小倉号と愛宕号の2頭。この日は、土曜授業参観で一斉下校の日。児童たちは終わりの会が終了すると校庭に集合し、警察官から防犯や交通安全についての指導を受けました。最後に2頭の息の合った演技が披露され、大きな拍手が送られました。下校時には、児童たちが順番に馬の頭をなでて、保護者といっしょに帰っていきました。

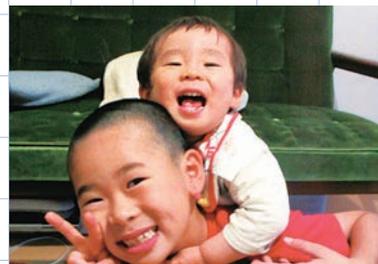
わが家のアイドル



松井 りおな ゆりな
優梨奈ちゃん
(2歳1か月・4歳5か月)
仲良し!?!な姉妹♡ニコニコ笑顔
大好き~☆



村手 もあ りんか
百愛・梨花ちゃん
(4歳2か月・1歳9か月)
いつも元気いっぱい姉妹。
人に優しく、思いやりのある人に育ってね。



阪本 そうた けんた
想大・健太ちゃん
(7歳・1歳8か月)
二人の笑顔は、わが家の宝物。
元気いっぱい、大きくなあれ!!

今年の夏はエコな生活 夏の省エネ対策

家庭でできる節電7つのポイント

■こまめにスイッチオフ

家電製品を使わない場合は、こまめにスイッチを切りましょう。長時間使用しない場合はプラグを抜きましょ。

■待機時消費電力を削減

家電製品には、使わない時にも電力が消費している「待機時の消費電力(待機電力)」があります。待機電力を減らすポイントは、①家電製品の省エネ機能を使用する②主電源を切る③スイッチ付きタップを使用する。

■エアコンで節電

冷房の室温は28℃を目安にして、扇風機などと併用して冷えた空気を循環しましょう。また、出かけるときや寝るときは、15分くらい前に切りましょ。

フィルターが目詰まりしていると冷房効率下がりますので、こまめに清掃をしましょ。

■冷蔵庫で節電

扉を開けている時間を短くして、余分な開閉はしないようにしましょ。

う。冷蔵庫に物を詰め込みすぎると、冷気の流れが悪くなり冷えにくくなります。麦茶など熱いものは、冷ましてから冷蔵庫に入れましょ。



■照明で節電

照明器具を清掃して明るくなった分、明るさの調整をしてくださ。また、白熱電球は、消費電力の少ない蛍光灯やLED電球に替えましょ。

■テレビで節電

見ない時は、主電源を消しましょ。リモコンでの電源オフは、待機電力が余計にかかります。液晶テレビなどは、画面の明るさを調整できるので活用しましょ。

■生活スタイルを見直して節電

早寝早起きは、夜の消費電力を抑えることになりま。また、朝の涼しいうちに活動して、エアコンの使用時間を減らしましょ。

問合せ／環境保全課

七タライトダウン

灯りを消すことで、日頃いか照明を使用しているかを実感し、地球温暖化問題について考えていただくことを目的として、7月7日の「七夕」の夜に、「七タライトダウン」を行います。

皆さんもぜひ、ご家庭や事業所の照明を消していただき、地球に優しい生活を見つめ直してみま。

日時／7月7日(月) 午後8時～10時 内容／役場2期庁舎内照明の消灯 問合せ／環境保全課

消費生活110番

vol.188

突然現れるパソコンの警告表示に注意!

パソコンを操作中に、使用中のパソコンの危険などを知らせる警告表示が現れて不安になり、セキュリティソフトやパソコンの性能を改善するソフトなどをインターネット経由でダウンロードしてしまつたが、解約したいという相談が増加してま。

パソコンに突然表示される警告表示等は、本当にそのパソコンの状況を知らせるものとは限らず、消費者を不安にさせてソフトの購入手続きに誘導する広告の可能性がま。

例えば、パソコンの画面上に、「パソコンが脅威にさらされている」といったような危険やエラーがあるなど、自分のパソコンの状況を知らせているかのような警告を突然表示して、消費者の不安をあ



り、パソコンの危険な状態を改善するために必要だとして表示をクリックさせ、クレジットカード番号の入力を求めるなど、更なる手続き画面に誘導することがあります。

また、何度も警告が表示される場合や、無料だという表示をクリックさせて有料のページに誘導する場合、大手のパソコンの会社に似たマークを表示して信用させ、購入手続きに誘導する場合など様々です。

検討したうえで購入するに至つた場合でも、購入手続きまでは日本語の表示があるが、購入後のやりとりは英語が必要など、購入前に比べてやりとりが困難となる場合や、購入したのちに、自動的に契約更新が行われ、契約を更新したつもりがなくても料金の請求がくるなどのトラブルが考えられますのでご注意ください。

このような被害に遭わないためには、次のことに注意してください。

(1)パソコン画面に突然に警告表示が出て、信頼できる表示かどうか分からない場合には、クリック

しないこと

- (2)日本語で問い合わせができる窓口の有無も購入の1つの基準として、複数のソフトを比較検討して購入すること
- (3)クレジットカード番号の入力前に、料金や有効期間(契約更新の有無)等を確認すること
- (4)消費生活センターに相談すること

日常生活に深く浸透しているパソコンやインターネットの便利さの裏には様々な危険が隠れていま。いつもとは違うことが起きた場合は、身近な人や詳しい人に相談してから決めるなど、分からないからといって安易に決断しないようご注意ください。

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

燃やすごみ		燃やさないごみ		リサイクルごみ	
月・木	佐古、新開地、佐山、粕池、双栗、市田、鈴間、田井、荒見、下津屋、下津屋サンハイツ、島田、東島田、森、坊之池、野村、村東	月	松陽台、サンタウン佐山、佐山サンハイツ、大橋辺、北川顔、藤和田、近協パレス、中島、西一口、東一口、相島	缶 ペットボトル 紙 パ ッ ク	び ん 類 発泡食品トレー 発泡スチロール
火・金	松陽台、サンタウン佐山、佐山サンハイツ、栄1.2丁目、栄3.4丁目、ハイツ西宇治、清水、林、西武西林、ミサワ林、大橋辺、北川顔、藤和田、近協パレス、中島、西一口、東一口、相島、下津屋団地、東佐山団地、久御山団地(17棟～29棟前のごみ集積所)	火	佐古、新開地、佐山、粕池、双栗、市田、鈴間	2日 (第1水曜日)	9日 (第2水曜日)
水・金	久御山団地(3棟～5棟、7棟、10棟～14棟、34棟～41棟、43棟～44棟前のごみ集積所)	水	東佐山団地、久御山団地	16日 (第3水曜日)	23日 (第4水曜日)
		木	栄1.2丁目、栄3.4丁目、清水、ハイツ西宇治、林、西武西林、ミサワ林	使用済み天ぷら油	
		金	田井、荒見、下津屋、下津屋サンハイツ、下津屋団地、島田、東島田、坊之池、森、野村、村東	9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。		
7月1日(火) 7月23日(水)	藤和田・島田・東島田・東一口(国道1号以东)・森(国道1号以东)・森村東(国道1号以东)・野村・野村村東・佐山・新開地・佐古・清水・林・市田・田井・荒見・下津屋	7月2日(水) 7月24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
		7月7日(月) 7月29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

✉ kaikai@town.kumiyama.lg.jp
FAX 075 (632) 1899

消防本部 ☎ 631-1515

✉ shobo@town.kumiyama.lg.jp
FAX 075 (632) 5382

図書館 ☎ 0774 (45) 0003

✉ toshokan@town.kumiyama.lg.jp
FAX 0774 (46) 5690

まちの駅クロスピアくみやま

☎ 075 (632) 2300 FAX 075 (632) 2001

子育て支援センター あいあいホール

☎ 0774 (41) 2263 FAX 0774 (41) 2283

老人福祉センター 荒見苑

☎ 0774 (44) 3405 FAX 0774 (44) 7801

健康センター いきいきホール

☎ 0774 (41) 3466 FAX 0774 (44) 1199

体育協会(総合体育館内)

☎ 0774 (44) 2205 FAX 0774 (44) 2203

社会福祉協議会

☎ 075 (631) 0022 FAX 075 (632) 3001

ふれあい交流館 ゆうホール

☎ 0774 (45) 0002 FAX 0774 (46) 5610

総合体育館

☎ 0774 (44) 3700 FAX 0774 (44) 2203

中央公民館

☎ 075 (631) 1000 FAX 075 (632) 0031

御牧保育所

☎ FAX 075(631)2475

佐山保育所

☎ FAX 0774(43)2970

宮ノ後保育所

☎ FAX 0774(43)4906

御牧幼稚園

☎ FAX 075(631)4531

佐山幼稚園

☎ FAX 0774(43)8644

東角幼稚園

☎ FAX 0774(44)4966

6月1日現在 久御山町の人口 16,413人(男8,157人、女8,256人) 世帯数 6,787



トマト

真っ赤な食卓の人気者

トマトは、生食はもちろん様々な加工品があり、世界中で消費されている野菜です。町内では、主に相島、東一口地域で生産されています。

今では、世界中で消費されているトマトですが、当初は有毒野菜と思われていたため、鑑賞用として栽培されてきました。その起源は南アメリカのアンデス高原地帯で、アメリカ大陸発見とともに世界中に広まってきました。日本でのトマトの歴史は浅く、最初はやはり、観賞用として18世紀頃に伝わってきました。食用として広まったのは100年程前です。



▶ハウス内で収穫を待つトマト

シウムなどが主な栄養素です。活性酸素を消去するリコピンとビタミンやミネラルが多く含まれているため、西洋では「トマトが赤くなると医者」が青くなる「トマト」とわざがあるくらい栄養豊富な野菜です。



▲収穫したてのトマト

抗酸化作用が強いリコピンや体内のナトリウムを排泄して血圧を下げる効果のあるカリウム、美肌効果のあるビタミンC、カルシウムなどが主成分です。収穫方法は、支柱で茎を支えながら脇芽を摘み、上へ上へと伸びるように育てられます。「夜の気温が高くなると甘味が落ちるが、昼夜の温度差が大きいほど甘いトマトになる。取り立てのトマトはどれも甘くておいしい。」とおっしゃっていました。夏に冷やしたトマトを生で食べるのももちろんおいしいですが、ケチャップやジュース、アイスクリーム、漬物など様々な製品にも加工されています。

◆「とれとれ野菜直送便」は、久御山の野菜の魅力をも、農産物直売所運営協議会のご協力でお届けしました。

ヘルシークッキング vol.186 白身魚とトマトのアクアパッツァ



●材料 (4人分)

白身魚 (鯛など)	4切れ	にんにく	2かけ
塩	小さじ 1/2	水	150cc
トマト	4個	塩	少量
黒オリーブ (種無し)	8個	パセリ (みじん切り)	適量
オリーブオイル	小さじ 4		

作り方

- ① 白身魚は塩を振り、5分おいてペーパーで水気を取る。トマトはヘタを除いてざく切り、オリーブは横に3等分に切る。
- ② フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて熱し、香りがたったら「①」の白身魚を入れ、両面に焼き色を付ける。
- ③ 「②」にトマトとオリーブ、水、塩を加え、ふたをして弱火で4～5分蒸し煮にする。器に盛り、パセリをふる。

エネルギー 200 キロカロリー / 1人分
塩分 1.0 グラム

アクアパッツァとは、魚介類を抗酸化作用のあるトマトと、コレステロールを下げる効果のあるオリーブと一緒に蒸し煮にした料理です。

食生活改善推進員協議会「久味の会」

