

くみやま

平成27年

10/1

No.936

主な内容

- 疾病予防などで、増え続ける医療費にストップを …②
- 広げませんか「まなび塾」……………④

- インフォメーション……………⑧
- 一定額を超えたら高額医療・高額介護合算療養費 ……⑰
- 10月1日から「使用済小型家電」の拠点回収 ……⑳

気持ち一つに

町内の運動会シーズンのトップを切って9月12日、久御山中学校体育大会が行われました。

前日からPTAや学校運営協議会など地域の皆さんがテント設営に協力していただいたグラウンドは、朝からさわやかな秋晴れが広がる絶好のコンディション。大縄跳び(写真)やむかで競争、綱引きなど、全校生徒を4ブロックに分けた対抗競技ではクラスや学年を越えて気持ちを一つにして、力いっぱいレースが繰り広げられました。

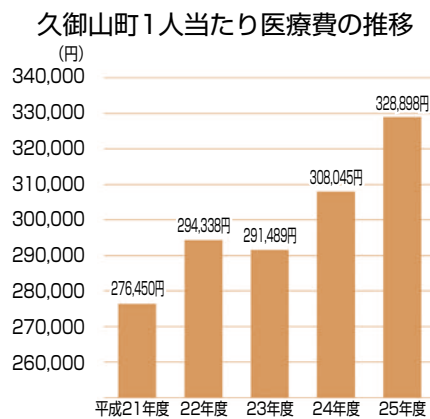


疾病予防などで、増え続ける医療費にストップを

町の国民健康保険に加入している人の医療費が年々増加しています。

国民健康保険は、加入者の皆さんから納めていただく保険税と国や府の支出金、町の一般会計からの繰入金などで運営されています。

支出は、主に医療費など保険給付費です。グラフは、最近5年間の加入者1人当たりの医療費の推移です。平成21年度に27万6千円であったのが、25



年度には32万8千円と、ここ4年間だけをみても5万2千円(19%)増えています。

今後も増え続けると、国保財政を圧迫し、財源である国保税の引き上げにつながる、加入者の負担がますます増えてしまいます。日頃から健康に注意し、疾病予防に努めるなど、医療費の節約にご協力ください。

医療費節約、私たちにできること

■定期的に健康診断を受けましょう

特定健診などを受けて病気の早期発見・早期治療を心がけましょう。

心臓病や脳卒中の発症につながる生活習慣病の多くは、自覚症状がなく進行し、悪化して初めて症状が現れます。病気になる前、健診結果でその予兆が見え始めたときに生活習慣の見直しをすることが大切です。自分の体の状態



健康診断で病気の早期発見・早期治療を

ら「かかりつけ医」を決め、体の不調を感じたときなどは、早めに相談しましょう。

■重複受診はやめましょう

同様の症状または病気で複数の医療機関を受診することを、重複受診といえます。

医療機関を変えると医療費を増やしてしまっただけではなく、同じ検査や投薬により体に悪影響を与えてしまっ心配があります。現在、受けている治療に不安があるときは、そのことを医師に伝えて話し合ってみましょう。

■ジェネリック医薬品を利用しましょう

ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは、新薬(先発医薬品)の特許期間が過ぎた後に、新薬と同じ有効成分で製造した薬のことです。新薬に比べて開発費が安く抑えられるため、安価に製造できます。特に糖尿病や高血圧症などで継続的に薬を服用している人は薬代を減らす効果が期待できますので、医師や薬剤師に相談しましょう。

問合せ／国保医療課

10月から順次、通知カードがお手元に

日本国内に住民票を有する全住民に、10月から順次、マイナンバーの通知カードがお手元に送付されます。

通知カードは紙製のカードで、皆さんにマイナンバー(個人番号)をお知らせするものです。券面には住民票に

登録されている氏名、住所、生年月日、性別、個人番号などが記載されています。

皆さんの住民票の住所に、世帯主宛て簡易書留で届きます。なお、通知カードは転送されませんのでご注意ください

■送付されるもの

- ・通知カード(世帯人数分)
- ・個人番号カード交付申請書(世帯人数分)

・ご案内(一通につき1部)

- ・個人番号カードの交付申請書の送付用封筒(一通につき1部)

【注意】

- ・マイナンバーは生涯にわたって使うものです。住所が変わっても、マイナンバーは原則変わりません。間違えて捨てないようにしてください。
- ・券面に記載されている内容に変更があった場合は、住所地の市区町村窓口に届け出てください。
- ・通知カードだけでは法律上義務付けられている本人確認が完了しません。



1人に1つ マイナンバー

▶封筒に入った通知カードが届きます。

マイナンバーを必要とする手続の際は、通知カードと併せて運転免許証などの身分証明を「ご持参ください」。

■個人番号カードとは

個人番号カードは、プラスチック製のICチップ付きカードで、券面には通知カードに記載されている情報のほか



▲通知カードの見本

に、本人の顔写真などが記載されます。本人確認のための身分証明書として利用できるほか、自治体サービス、e-Taxなどの電子証明書を利用した電子申請など、様々なサービスにもご利用いただけます。

■個人番号カードの申請方法と申請の流れ

通知カードとともに、送付される個人番号カード交付申請書で申請すると、来年1月から、個人番号カードの交付を受けることができます。

【申請方法】

- ①郵送による申請：個人番号カードの申請書に、本人の顔写真を貼り、返信用封筒に入れて郵便で申請する。
- ②スマートフォンによるWEB申請：

スマートフォンで顔写真を撮影し、所定のフォームからオンラインで申請する。

【交付】

来年1月以降、交付通知書（ハガキ）が自宅に届きますので、交付通知書や通知カードなどの必要なものを持って、交付通知書に記載された期限までに本人がお越しください。

交付場所は交付通知書に記載されています。

■マイナンバーの問合せ

コールセンター ☎0570(20)0178、または住民福祉課へ。ホームページは「個人番号カード総合サイト」で検索してください。

財政の「健全化判断比率」を公表

「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」の規定により、平成26年度決算見込みに基づく、久御山町の健全化判断比率及び資金不足比率を算定しましたので、お知らせします。

この法律による財政の健全性は、実質公債費比率、将来負担比率、実質赤字比率、連結赤字比率の4つの指標によって判断されます。

4つの指標のどれが一つでも「早期健全化基準」や「財政再生基準」を超えると、早期健全化計画（イエローカード）、再生計画（レッドカード）を策定し、その計画に従って早期に財政の健全化を図っていかねばなりません。

また、公営企業については、資金不足比率によって、経営の健全性を判断します。この比率が「経営健全化基準」を超えると、経営状況が悪化しており、その要因を分析し「経営健全化計画」を策定して、計画に基づき早期に経営の健全化を図っていくことになります。

町は、すべての数値で基準をクリア

本町の場合は、国民健康保険会計を除く会計で歳入総額が歳出総額を上回っており、全体として赤字がないの

で、実質赤字比率、連結実質赤字比率ともに数値がありません。実質公債費比率は、1.6%（昨年度1.8%）で、基準と比較しても非常に低い比率となっており、健全性を保っているといえます。また、将来負担比率についても、本町の場合、将来負担しなければならぬ負債が、少ないことから、この比率は無く、将来的に財政を圧迫する危険性は低いと見ることが出来ます。

一方、公営企業の健全性を表す資金不足比率は、算定の結果、水道事業、下水道事業とも資金不足額はなく、健全性を保っているといえます。

この算定結果から本町の財政は、健全性を保っているといえます。

健全化判断比率	久御山町	早期健全化基準	財政再生基準
実質赤字比率 一般会計の赤字比率	—	15%	20%
連結実質赤字比率 全ての会計の赤字比率	—	20%	30%
実質公債費比率 借入金の返済額から 財政の弾力性を判断	1.6%	25%	35%
将来負担比率 町の負債の残高から将来、 財政の圧迫度を見る指標	—	350%	—

※平成26年度決算は今後、町議会の審議を経て、12月議会で決算認定を受けることになります。

すが、引き続き健全な財政運営に努めていきます。

問合せ／行財政課

広げませんか「まなび塾」

子どもたちは、限らない可能性を持っており、次代を築く大切な「宝もの」です。その宝ものを磨くには、周囲の関わり方が大きく影響してきます。特に子どもは、多様な体験の中で、たくましく生きていく力を身に付けていきます。そこで、地域の大人たちがもっと子どもたちに関わり、体験の場を提供しようと、立ち上がったのが「まなび塾」です。

現在、田井、佐山、市田の3つの自治会で取り組まれています。今後、町全体に活動の輪が広がっていくことが期待されています。



神社の境内で箸づくり体験(田井まなび塾・8月)

体験とつながり 主役は 地域の皆さんです

少なくなったつながりや、 体験の場、復活を

最近、子どもたちが自然の中で自由に遊ぶ姿をあまり見かけなくなった、という声をよく耳にします。ゲームなどでの一人遊びが増えたり、近所に友達がいなかったり、習い事やクラブなどが忙しくて、友達同士で遊ぶことも少なくなっているようです。

また、昔の家庭は、3世代同居といった大家族も少なくなく、親以外に多くの大人が子どもに接し、地域のつながりも今より密接で、よその子どもたちも「近所のごとも・地域の子ども」として見守り、育てていました。

しかし現在、子どもを取り巻く環境が大きく変化する中で、家庭や地域の教育力が低下し、自分の考えを正しく伝える

ことができなかったり、集団の中でうまく人間関係を作っていくことが苦手な子どもが増えてきているといわれています。また、規範意識の低下や、いじめ、暴力行為、不登校などが顕在化しています。

こうした問題の背景には、子どもたちが、多くの人と関わったり、多様な体験をする機会が少なくなっていることが挙げられます。

国立青少年教育振興機構の「子どもの体験活動の実態に関する調査研究報告書」によると、子どもの頃の体験が豊富な大人ほど、やる気や生きがいを持っている人が多い、丁寧な言葉を使っていることができる、また、幼少期から中学生までの体験が多い高校生ほど、思いやり、やる気、人間関係能力などの資質・能力が高いといった結果が出ています。



ヨガ体操でリフレッシュ(佐山まなび塾・7月)



田植え体験(市田まなび塾・6月)



餅つきを楽しみました(佐山まなび塾・1月)



大人と一緒に秋祭り
(田井まなび塾・昨年10月)



サツマイモ苗の植え付けを教わりました
(市田まなび塾・5月)

世代間の関わりや多様な経験で 生きる力が育まれる

子どもたちが色々なことを学び、成長していく「場」は、学校や家庭だけではありません。地域のひととの関わりや、多様な体験をおして人との付き合い方や社会のルールを学んだり、自分の考えをしっかりと伝えるなど、社会性を学び、生きていく力を身に付けていきます。

そこで、それぞれの地域で、できるだけ多くの大人が、子どもたちと関わり、色々な体験学習の場を設定しようと、作られたのが「まなび塾」です。

平成20年に、他の地域に先駆けて田井自治会で「田井まなび塾」が、続いて21年に「佐山まなび塾」が誕生しました。そして今年4月から新たに「市田まなび塾」が活動をスタートしました。

まなび塾を支える「運営委員会」のメンバーは、老人クラブ、子供会、婦人会、消防団、体育振興会など、自治会あげてバックアップしています。

活動日は、月に1〜2回、土曜日の午前中を原則としています。場所は地域の公民館や公会堂などのほか、内容によっては、田んぼや畑、学校や神社の境内などでも行われています。

活動内容も、農業体験や、スポーツ、

(6ページに続く)



田植え体験(市田まなび塾・6月)

祭りなどの伝統行事、文化活動、ものづくり、地域内の清掃活動など多様ですが、多くの大人が関わっている中で、これまで培ってきた技能や知識、経験を生かして、子どもたちに知識や技能を教え、ふれあいを深めています。回を重ねるごとに、大人と子どもの距離感が近くなり、子どもの行動を褒めるだけでなく、時には叱ったり、諭すことができる関係になってきています。

まなび塾をとおして、子どもたちは、日常生活では得難い体験を得るとともに、異年齢の子ども同士や大人たちとのつながりを深め、お互いが顔見知りになって、自然に挨拶を交わすようになっていきます。最近希薄になったといわれる「地域のきずな」が、ここでは、子どもだけでなく大人同士でも、確実に強くなっています。

地域が一つになって、未来を担う子どもたちを育む取り組みの主役は、皆さんです。あなたの地域も、無理なく、楽しく、できることから始めてみませんか。

まなび塾についての問合せ／社会教育課

まなび塾のリーダーにお聞きしました。

近くなった子どもとの距離感
田井まなび塾運営委員長
林 勉さん

地元の子どもは地元で育てようと、平成20年から開始しました。始めてから、子どもから挨拶をしてくれますし、こちらから声をかけたり、時には注意したり、子どもとの『距離』がグンと近づきました。

自治会役員や消防団、婦人会など多くの方に協力していただき、大人同士も親しくなっています。

すべて大人が用意するのではなく、クリーンキャンペーンなど、子どもも積極的に参加して、社会の一員としての自覚を促すような取り組みもしています。

徐々に膨らむ地域のきずな
佐山まなび塾運営委員長
坂 正義さん

佐山は周りに田畑がたくさんあるので、田植えや稲刈り、サツマイモの植え付けや収穫など、農業体験をベースにしています。最近の子どもたちは野外での体験が少ないので、貴重な体験になっていると思います。

子ども会との共催ですが、活動内容に応じて、自治会や農家組合、婦人会、老人クラブ、体育振興会などが協力していただいています。負担にならないよう、ぶっつけ本番で実施することが多いのですが、毎回たくさん参加していただいており、回を重ねるにつれて地域のきずなが膨らんでいます。

地域力再生、今やらなければ
市田まなび塾運営委員長
樋口 房次さん

昔と違って世代間の交流が少なくなる中で、地域のつながりを再生するには、今やらなければと、今年4月に発足しました。

まずは、田井や佐山を手本に、5月にサツマイモ苗の植え付け、6月に田植え、8月には大学生の協力で夏休みの宿題などの勉強会をしました。

こうした取り組みで、子どもたちが協調性などの人間性や、郷土愛を育んでくれたらと期待しています。子ども中心の取り組みですが、大人も含めてお互いの助け合いなど、地域力を高めていけたらと思っています。



オセロゲームを楽しむ
(佐山まなび塾・1月)



神社の境内はふれあいの場に(田井まなび塾・8月)

2015 10 October



募集・催し

町立幼稚園の入園児募集

平成28年4月に入園する町立幼稚園の入園児を募集します。

対象・募集人数・保育料／左表
込／10月5日(月)～16日(金) 午前9時～午後5時(日曜日・祝日は除く)。この期間に各幼稚園・教育委員会へ配布する入園申請書及び支給認定申請書に記

対 象		募 集 人 数		
久御山町に住民登録していて、下記の期間に生まれた幼児		御牧小学校 附属幼稚園	佐山小学校 附属幼稚園	東角小学校 附属幼稚園
3歳児	平成24年4月2日～平成25年4月1日	20人	35人	35人
4歳児	平成23年4月2日～平成24年4月1日	若干名		
5歳児	平成22年4月2日～平成23年4月1日			

■平成28年度新規入園児の保育料

区分	月額保育料
第1 生活保護世帯	0円
第2 市町村民税非課税世帯(所得割非課税世帯含む)	3,000円(0円)
第3 市町村民税所得割課税額77,100円以下	8,000円(7,500円)
第4 市町村民税所得割課税額211,200円以下	10,200円
第5 市町村民税所得割課税額211,201円以上	12,800円

() は母子世帯等の金額です。



昨年の町民運動会

町民運動会 10月11日
秋の1日、みんなでスポーツを楽しみながら交流・親睦を深めましょう。パン食い競争やラムネ飲み競争など、子どもから大人までが楽しめる種目を用意しています。多数のご参加お待ちしております。

町民運動会 10月11日

自衛官候補生(男子)募集
対象／18歳以上27歳未満の人
受付・問合せ／宇治地域事務所(宇治市広野町西裏71・5 S.C.O.K.U.B.O.202号室) ☎0774(44)71339 年間を通して受付しています。

入・押印し、入園希望の幼稚園へ提出してください。 問合せ／学校教育課

健康づくり

スポーツレクリエーション祭



昨年のスポレク祭

町では、壮年から高齢者までの総合的な健康づくりを推進するため、『いき健康ゆたかな明日へ』をスローガンに、「健康づくりスポーツレクリエーション祭」を開催します。運動のできる服装でお越しください。

日時／10月22日(木) 午後1時30分～4時
場所／総合体育館
内容／ペットボトルボウリング、輪投げ、血管年齢等測定、健康相談、ヘルシージュースコーナーなど **持ち物／上履き(運動靴)、お茶、健康相談希望者は健康診断結果**
問合せ／社会教育課 ※健康マインレイジ対象事業

第24回久御山町ゴルフ大会(町長杯)

日時／10月22日(木) 場所／東城陽ゴルフクラブ
対象／町ゴルフ協会会員(即日入会可。入会金1,000円)
費用／プレー費8,296円(昼食別)、参加費2,000円
申込／10月9日(金)までに参加費を添えて校区別担当幹事へ
問合せ／町ゴルフ協会会長 小坂守さん ☎0774(41)7223

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>

久御山町へ...2016年 春

新築移転



【マラソンの部】

距離	記号	参加種目	参加費
1.5km	A	ファミリーペア (小学1～3年生とその家族)	2000 円
3km	B	小学生男子 (小学4～6年生)	1000 円
	C	小学生女子 (小学4～6年生)	1000 円
	D	中学生男子	1500 円
	E	中学生女子	1500 円
5km	F	中・高校生男子	1500 円
	G	中・高校生女子	1500 円
	H	一般男子(18歳～49歳)	2500 円
	I	一般男子 (50 歳以上)	2500 円
10km	J	一般女子(18歳～49歳)	2500 円
	K	一般女子 (50 歳以上)	2500 円
	L	中・高校生男子	1500 円
	M	中・高校生女子	1500 円
	N	一般男子(18歳～29歳)	2500 円
	O	一般男子 (30 歳代)	2500 円
	P	一般男子 (40 歳代)	2500 円
	Q	一般男子 (50 歳代)	2500 円
	R	一般男子 (60 歳以上)	2500 円
	S	一般女子(18歳～29歳)	2500 円
	T	一般女子 (30 歳代)	2500 円
	U	一般女子 (40 歳代)	2500 円
	W	一般女子 (50 歳代)	2500 円
	X	一般女子 (60 歳以上)	2500 円

【ジョギングの部】

2.7km	い	ファミリーペア (小学1～3年生とその家族)	500 円
	ろ	小学生 (小学4～6年生)・中学生	300 円
	は	一般 (高校生以上)	500 円

第26回くみやまマラソン
 来年1月31日
 (日)に開催する
 「第26回くみやまマラソン」の参加者とボランティアスタッフが募集します。皆さんのご参加ご協力をお待ちしています。
日時／平成28年1月31日(日) 午前9時30分から(雨天決行) **場所**／木津川右岸堤防(町役場スタート・ゴール)
種目・参加費／左表 **申込・問合せ**／10月1日(木)～11月13日(金)に申込書と参



第25回くみやまマラソン

歩こう会 大吉山ウォーク

膝の筋肉を鍛えるウォークです。
日時／10月23日(金) 午前9時JR新田駅集合 雨天の場合は10月26日(月)行先／大吉山(佛徳山)6km **費用**／380円(交通費) **持ち物**／弁当、飲料、タオル、帽子、敷物、ゴミ袋など **申込・問合せ**／同会の安西修二さん ☎0774(43)6032

環境まつり

城南衛生管理組合では、「環境まつり」を開催します。新しい施設の公開やミニリサイクルマーケット(※)、環

日時／10月10日(土) 午前11時～午後3時
 ※毎月第2土曜日に開催 **場所**／クロスピアくみやま **販売商品**／野菜、加工品、焼き菓子ほか **主催・問合せ**／山城北圏域障害者自立支援協議会農業推進班(京都府山城北保健所福祉室内) ☎0774(21)2193



クロスピアくみやまで 農産物直売「福菜市」

障害のある人が一生懸命育てた新鮮な野菜を用意します。皆さんぜひお越しください。

加費を添えてくみやまマラソン実施委員会事務局(総合体育館内) ☎0774(44)2205、または教育委員会社会教育課

日時／10月25日(日) 午前10時～午後2時30分 **場所**／リサイクルセンター長谷山周辺(城陽市富野長谷山1番地270) **内容**／標記イベントのほか、衣服リフォーム教室やガラス教室などリサイクル工房の無料体験 **その他**／会場へはCO₂削減のため無料シャトルバス(右表の利用、自家用車の乗り合わせで)来場ください。※雨天の場合、ミニリサイクルマーケットは中止 **問合せ**／環境まつり事務局(同組合総務課) ☎075(631)0772

バス乗り場(バス停)		発着時間	
行き	役場前	9:05 発	11:00 発
	久御山団地口	9:15 発	11:10 発
	イベント会場	9:50 着	11:45 着
帰り	イベント会場	12:50 発	14:45 発
	久御山団地口	13:25 着	15:20 着
	役場前	13:35 着	15:30 着

AXAコズミックカレッジ(けいはんな文化芸術協会 ☎050(3)1561616 antares@kvc.keihanna.ne.jp) **サイエンスショー**(やましろぎつつサイエンス ☎0774(73)2008、✉s-sasaki@knet-tv.ne.jp) ※お子さんと保護者の氏名、お子さんの学年、連絡先(住所・電話・メール)を記載して申込を **問合せ**／京都府山域振興局企画振興室 ☎0774(21)2049

やましろサイエンスフェスティバル

科学の実験や工作教室を通して、最先端の科学やもののづくりの魅力に触れてみませんか。
日時／10月25日(日) 午前9時30分～午後3時30分 **場所**／関西光科学研究所多目的ホール(木津川市梅美台) **その他**／次の体験コーナーは10月10日(土)～20日(火)まで先着順で受付。☎

問合せ／京都府山域振興局企画振興室 ☎0774(21)2049

やましろ文化祭

京都府では、10月1日から来年3月31日までに山城地域で実施されるさまざまな文化イベントを「やましろ文化祭」として紹介しています。

秋は文化の季節です。地域の文化に触れてみませんか。詳しくは、ガイドブックまたは山城広域振興局ホームページ(「やましろ文化祭」で検索をご覧ください)。

親子ニコニコ子育てサロン 子育てフェスティバル

町社会福祉協議会で
は、子育て中の親子を
対象に子育てサロンを
行います。



日時／10月17日(土) 午前10時30分～
午後1時30分 **場所**／中央公民館 **対**
象／未就園児を子育て中の親子(小学
生以下の兄弟姉妹の参加可) **内容**／
輪投げ、ヨーヨー釣り(以上無料)、プ
チホットケーキ、焼き芋、焼きそばなど
300円で300円、おもちゃ病院(おも
ちゃの修理)、お土産 **申込**／なるべく
10月15日(木)までに予約を。電話可

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、無料で子
どものおもちゃの修理をします。

日時／10月17日(土) 午前10時～午後
1時30分。修理受付は正午まで **場所**
／中央公民館 **申込**／予約不要。当日
修理会場へお持ちください **その他**／
ものにより修理できない場合があります
。部品の交換が必要な場合は実費必要
。お願い／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

ひとり親家庭を応援する 子どもの居場所づくり

ひとり親家庭の子どもや親が、気軽
に集まれる場所を設けて、遊びや学習、
ご飯づくりなどをして、ひとり親家庭

の応援をします。都合の良い時間から
の出席でも結構です。

日程／左表 **対象**／町内のひとり親
家庭の小学生とその保護者 **定員**／
10人 **参加費**／無料。ただし、食料
料費100円 **申込・問合せ**／町母
子寡婦(さつき)会 南るり江さん ☎
0774(45)0284(午後6時～
9時)

区分	水曜開催	金曜開催
月日	10月7日、 14日、21日、 28日、 11月4日、 11日、18日、 25日	10月2日、 9日、16日、 23日、30日、 11月6日、 13日、20日、 27日
時間	午後4時30分～8時30分	
場所	ほっとハウス「チエさん」	
内容	遊び、学習サポート、夕 食づくり	

ほっとハウス「チエさん」は、ゆうホー
ル角の信号のある交差点を北へ約50m

町社協の「ふくろう隊」研修会

校区	月日(曜)	時間	場所	内容
東角校区	10月 22日(木)	午後1時 30分～ 3時30分	ゆうホール 2階	見守り活動と 見守りマップ
御牧校区	10月 27日(火)		役場5階	見守り活動と 地域防犯
佐山校区	10月 28日(水)		ゆうホール 2階	ふくろう隊と 見守り活動

町社会福祉協
議会では、地域
の見守り活動を
充実していくこ
とを目的に、校
区ごとに「ふく
ろう隊研修会」
を開催します。
日々の「さり
げない見守り活
動」に活かして
いただける内容
にしたいと考え
ています。
日時・場所・

内容／左上表 **対象**／ふくろう隊員、
ふくろう隊の活動に関心のある人 **申**
込・問合せ／10月20日(火)までに同協議
会へ。※「ふくろう隊」は、ボランティア
アで地域の見守り活動に協力されてい
る人たちです。

男ひとりの過ごし方(料理教室)



町社会福祉協議会
では、65歳以上のひと
り暮らしの男性や、奥
さんに先立たれた男性を対象に、生活
においての困りごと解決を目的とし
て、今年度は料理教室を開催します。
季節に応じた料理を作ります。

日時／10月23日(金)、平成28年1月29
日(金) 午前10時～午後2時。1日だけ
の参加可 **場所**／中央公民館調理実習
室 **定員**／20人 **費用**／各回500円
申込・問合せ／10月19日(月)までに同協
議会へ

身体に障害のある人の 料理教室

日時／11月13日(金) 午前10時30分～
午後1時30分 **場所**／保健センター2
階調理実習室 **対象**／身体に障害のある
人 **定員**／先着15人 **講師**／クック
ピープルの皆さん **費用**／800円(材
料費) **申込・問合せ**／10月30日(金)まで
に町社会福祉協議会へ **その他**／送迎
を希望される人は、ご相談ください。

障がい者の集い

町社会福祉協議会では、町内にお住

モラロジー生涯学習セミナーのご案内

“心の力。”新発見
元気になる心の使い方を見つけませんか

開催日：12月4日(金)・5日(土)いずれも午後7時から **会場**：久御山町中央公民館
主催：公益財団法人モラロジー研究所 **参加費**：2,000円
後援：文部科学省・京都府教育委員会・久御山町・久御山町教育委員会
問合せ先：久御山モラロジー事務所 久御山町坊之池沖ノ内37 勝田安一 方
代表世話人 勝田安一 ☎・FAX：075-631-3220 090-3979-4237

まいの障害のある人を対象に「障がい
者の集い」を開きます。

日時／10月30日(金) 午前10時15分～
午後2時30分 **場所**／役場5階コンベ
ンションホール **内容**／ミニ運動会、
会食など **参加費**／300円 **申込**／
10月5日(月)までに、地域の民生児童委
員、または同協議会へ **問合せ**／同協
議会

リビングサロン

町では、家にひきこもりがちで心の健康に不安のある人を対象に、仲間と交流しながらゆつくりと過ごしていただくサロンを毎月開いています。お気軽にご参加ください。



日時と内容／10月2日(金) 午前11時～午後2時 料理作り、10月16日(金) 正午～午後3時 カラオケやゲーム
場所／中央公民館 **問合せ**／住民福祉課

町内の会社説明会

町では、町商工会、ハローワーク宇治と連携して、町内の求人希望する会社と求職者をマッチングする「久御山町会社説明会」を開催します。

毎月第3水曜日に開催し、毎回、2～4社の会社担当者から直接説明を聞くことができますので、求職希望者はぜひお越しください。

日時／10月21日(水) 午後2時～4時
場所／クロスピアくみやま2階 **問合せ**／産業課

就職相談

あなたの就職活動を応援!

就職に関する専門家(キャリア・コンサルタント)が、就職・転職についての疑問や不安など、個別の相談にじっくりと応じます。相談は無料です。

日時／10月22日(木)、11月26日(木)、12月24日(木) 午後1時～4時。相談時間は1人50分 **場所**／クロスピアくみやま

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
茶の作法教室	10/2(金)～	11/2～11/16(毎週月曜)	10:00～12:00	3	20	1,500円
やさしい英会話教室	10/12(月)～	11/12～H28/3/3(毎週木曜)	18:00～20:00	15	15	12,000円(別途要教材費)

城南地域職業訓練センター講座 パソコン講座

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
(初心者コース)ワード応用(デジカメ編)	10/4(日)～	11/4～11/9(月・水・金)	9:30～15:30	3	16	7,500円(別途要教材費)
(ビジネスコース)一からのPowerPoint 2013(応用編)	10/25(日)～	11/25～12/19(水・土)	18:30～21:00	7	20	13,000円(別途要教材費)

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／「働くこと」に関する相談を希望する15歳～39歳の人やその保護者 **定員**／先着3人 **申込**／前日まで電話で宇治(京都府)南若者サポートステーション ☎0774(28)5223へ。申込受付は水・日曜日、祝日を除く午前10時～午後7時

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**／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、07800

第2回「くみやまde婚活」

町内の事業所で働く人や住民に出会いの場を提供し、結婚につながる支援を行います。



日時／11月22日(日) 午前10時～午後4時 **場所**／クロスピアくみやま **対象**／25～45歳までの男女。男性は町内在住または在勤の人に限定。各20人(いずれも本気で結婚を希望する独身の人) ※参加希望者が定員を超えた場合は抽選内容／久御山産野菜を使った昼食や苔玉づくりなど **参加費**／3,000円 **申込問合せ**／10月1日(木)～23日(金)にメールまたはFAXで産業課またはクロスピアくみやまへ。

ご参観ください 近畿府県合同防災訓練

直下型地震の発生を想定し、京都府内及び近畿府県の各防災機関が、山城地域の4会場で、大規模な合同訓練を実施します。

日時／10月18日(日) 午前9時～午後1時(予定) **場所**／山城総合運動公園(宇治市)、城陽山砂利採取地、陸上自衛隊長池演習場(城陽市)、府民スポーツ広場(久御山町三郷山) **定員**／先着300人 **参加費**／無料 **交通**／巡回バス運行(マイカー乗入はできません) **参観申込問合せ**／10月9日(金)までに、電話・FAX・メールで①代表者氏名②連絡先住所・電話番号③参加人数を京都府府民総合案内・相談センターへ。

☎075(411)5000、FAX 075(411)5001、✉411-5000@pref.kyoto.lg.jp

暴力追放・少年非行防止住民大会

町では、宇治市・宇治警察署・宇治防犯協会などと共催で「第32回暴力追放・少年非行防止宇治市・久御山町住民大会」を開催します。

日時／10月10日(土) 午前10時30分から。申込不要 **場所**／宇治市文化センター小ホール(宇治市折居台1丁目1) **内容**／第1部：式典 第2部：講演「少年非行から家族を考える」講師：京都府警犯罪被害者及び少年心理分析顧問 奥西哲也さん **問合せ**／総務課

献血

本人確認ができるもの(運転免許証、健康保険証など)を持参ください。

なお、海外旅行から帰国後4週間を経過しないなど、献血ができないことがあります。ご了承ください。皆さんのご協力をお待ちしています。

日時／10月8日(木) 午前10時～午後4時(正午～1時を除く) **場所**／イオン久御山店1階憩いの広場 **対象**／16歳～69歳の人。ただし、16～17歳は200mlのみ可能、65歳以上は、60～64歳の間に献血経験のある人に限りです **問合せ**／長寿健康課または京都府赤十字血液センター ☎075(531)0111



おしらせ

10月3日(土)、4日(日)

窓口サービスコーナー臨時休業

社会保障・税番号制度の導入に伴うシステム作業のため、10月3日(土)と4日(日)の2日間、ゆうホール内の住民福祉課窓口サービスコーナーを休業します。

そのため、住民票の写しや印鑑証明書などの発行ができません。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

問合せ／住民福祉課

児童手当の給付と現況届

今年度の児童手当
現況届を提出した人への、6月分から9月分までの手当の振込日は、10月5日(月)です。ご指定の金融機関口座に振り込みしますので、ご確認ください。



なお、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。まだ提出されていない人は、印鑑・健康保険証の写しを持参のうえ、住民福祉課へ提出してください。

なお、本年1月2日以降に町内へ転入した人は、1月1日に住んでいた市

町村の課税証明書の添付が必要です。

問合せ／住民福祉課

老人医療費助成制度とは



老人医療費助成制度は、65歳から69歳までの、次のいずれかに該当する人が対象となり、病院などの窓口で支払う医療費の自己負担割合が2割になります。助成を受けるには申請が必要です。

【昭和25年8月1日以前生まれの人】

次のいずれかに該当する人

①18歳未満または60歳以上の人だけで構成する世帯に属する人(所得制限あり)

②18歳以上60歳未満の人と同世帯で、全員が所得税非課税(18歳以上60歳未満の人が、寝たきりや、中度以上の障害がある場合を除く)

【昭和25年8月2日以降生まれの人】

世帯全員が所得税非課税である場合に該当します。

申請・問合せ／健康保険証と印鑑を持参し、国保医療課へ

ご協力ください 高齢者世帯等実態調査

町社会福祉協議会と町民生児童委員協議会では、町の高齢者福祉推進の参事として、また防災・減災活動として緊急時の支援体制を整えるため、「高齢者世帯等実態調査」を実施します。皆さんのご協力をお願いします。

対象／おおむね65歳以上の高齢者世帯、在宅で高齢者を介護されている人

一人暮らしの高齢者世帯 調査方法／

地域の民生児童委員が調査票を持参して、対象者のご自宅にお伺いします。

※対象になる人で、民生児童委員がお伺いしなかった場合は、直接町社会福祉協議会へご連絡ください

調査期間／10月15日(木)～11月2日(月)

問合せ／町社会福祉協議会

町では、次の場所で下水道管の敷設

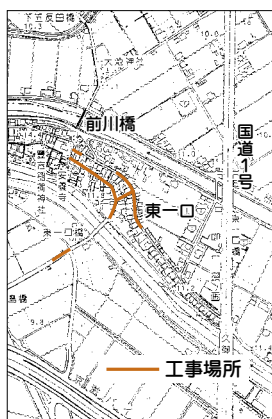
ご迷惑をおかけします 東一口で下水道工事

工事をを行います。期間中は、近隣や通行される皆さんに大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。

場所／東一口地内(地図) 工期／

10月中旬～3月下旬 ※工事に伴い、水道管の移設工事も行います

問合せ／上下水道課



公共下水道へ接続してください

公共下水道が使用できるようになった地域のご家庭や事業所などは、トイレを水洗化して生活排水とともに、公共下水道管に接続するための排水設備

工事を行わなければなりません。

この排水設備工事は、公共下水道

が使用できるようになった日から汲み取り式便所は3年以内、浄化槽設置便所は6か月以内に行っていたこと

となっています。

排水設備工事は、町の指定を受けた排水設備指定工事業者(8月1日現在116業者)で施工してください。

供用開始区域など詳しくは、町のホームページまたは上下水道課へお問い合わせください。

水道メーターを交換します

上下水道課では、10月1日(木)から10月31日(土)まで、「水道メーター交換のお知らせ」を事前に送付した家庭や事業所を対象に、検定期間満了を迎える水道メーターを無料で交換します。



京都南大霊園

新区画 募集 1区画 48.8万円
墓石代金 永代管理料込み

永代合同墓 募集 1体 8万円
墓石代金 永代管理料込み

〒611-0021 京都府宇治市宇治金井戸7-23
☎0120-24-8452
宗旨・宗派は問いません。どなたでも御利用になれます。

まずは
お電話
下さい。

交換作業は、腕章をした町委託業者の株ウチラが行います。ご不在の場合でも作業を実施します。

水道メーター交換後は、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。ご協力をお願いします。

業務用はかりの定期検査

取引や証明に使用される質量計(非自動はかり・分銅・おもり)は、計量法第19条の規定により、構造・性能等について、2年ごとに定期検査を受ける義務があります。



今年度、本町がその検査区域に該当しており、次の日程で実施されます。検査を受けていない「はかり」は、業務用には使用できませんので必ず検査を受けてください。

日時／10月27日(火) 午前10時～午後

3時 場所／町商工会館 問合せ／(一社)京都府計量協会 ☎075(415)3166

家屋の評価にご協力を

家屋を新築または増築をされると、家屋の評価にお伺いします。

家屋の評価とは、新築、増築された住宅や倉庫、工場などの評価額を決定し、来年度からの固定資産税・都市計画税を課税するための調査です。

事前にお伺いする日時をお知らせします。ご理解とご協力をお願いします。

問合せ／税務課

消防設備士試験

願書受付／電子申請(24時間対応)

10月18日(日)午前9時～27日(火)午後5時。申請先は(一財)消防試験研究センターホームページにアクセスを 問合せは(一財)消防試験研究センター電子申請室 ☎0570(07)1000(土・日曜日、祝日を除く) 書面申請(原則郵送) 10月21日(水)～30日(金) 申請・

10月1日は国勢調査の調査期日です

10月1日を期日として全国一斉に国勢調査を実施しています。

国勢調査は、国内に住んでいるすべての人・世帯を対象として行われ、行政などの基礎資料となる人口・世帯の実態を明らかにする国の最も基本的な統計調査です。記入漏れや回

答漏れのないようにご協力をお願いします。



なお、回答及び提出に際し、不明な点は、コールセンター ☎0570(07)2015、または役場行財政課へお問い合わせください。

問合せは、(一財)消防試験研究センター 京都府支部(京都府庁西別館3階) ☎075(411)0095(土・日曜日、祝日を除く) ※願書は町消防本部予防課窓口にあります 試験日／12月6日(日) 試験会場／京都市(立命館大学衣笠キャンパス以学館) 試験種類／全種全類 ※甲種特類あり

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。

日時と場所／10月6日(火) 午前10時～午後3時 役場1階相談室1、午後1時～3時 ゆうホールボランティアルーム2

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／10月15日(木) 午後1時～3時 30分。相談時間は1人25分程度 場所／地域福祉センター 申込／10月2日(金)から同協議会へ。先着6人

司法書士無料法律相談

(町社会福祉協議会) 町内在住または在勤者を対象とした金銭トラブル、相続、贈与、不動産の売買・登記、多重債務、成年後見などに関する相談。

日時／10月15日(木) 午後1時～3時 30分。相談時間は1人25分程度 場所

／地域福祉センター 申込／10月2日(金)から同協議会へ。先着6人

消費生活相談

日時／毎週水曜日 午前10時～午後4時 場所／役場2階会議室22

女性のための相談

女性の子育てや介護、家庭の問題、仕事、対人関係などの相談。

日時／10月13日(火)、27日(火) いずれも午前10時～午後1時 申込／面接・電話相談とも前日までに総務課へ。定員に満たない場合は当日も受け付け

すこやか養育相談

保育所では、子育てについての色々なご相談をお受けしています。

日時／10月15日(木) 午後1時～4時 場所／御牧・佐山・宮ノ後保育所 ※電話での相談は毎週木曜日の午前11時～午後4時までお受けします

心配ごと相談

(町社会福祉協議会) 日時／10月8日(木)、22日(木) いずれも午後1時～4時 場所／地域福祉センター

くらしと仕事の相談

家庭の事情や失業などで困っていたり、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／10月5日(月) 午前11時～正午、午後1時～3時 場所／役場1階相談室 問合せ／京都府山城北保健所 綴喜分室 ☎0774(63)5747



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。

「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／10月8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」(町社会福祉協議会)

電話による色々な悩みなどの相談。

専用電話／075(603

1)3421 相談時間／

午前8時30分～午後5時



町の施設



ふれあい交流館 ゆうホールの催し

申込は10月2日(金) 午前9時から

【休館日】毎週月曜日。12月(月)は

開館、13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してください。定員になり次第、締め切ります。

費用は10月8日(木)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。

漢字出直し塾

日時／10月9日(金)、30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

漢字からもう一度学習 定員／30人。

申込不要。当日、直接会場へ 費用／

100円

漢字の達人教室・ えんぴつ書き方道場

日時／10月10日

(出) 午前9時30分

～10時30分 対象

／町内在住の小学

2年生以上(大人の参加可) 内容／漢

字学習と書写教室を同時並行開催しま

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／10月14日(水)、16日(金)、21日(水)

23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・計算など応用機能を学

習 定員／16人 費用／3,000円

童謡を楽しむ会

日時／10月14日(水)、28日(水) 午前10

時～11時30分 対象／町内在住または

在勤でおおむね50歳以上の人 内容／

ピアノに合わせて童謡などを歌います

定員／60人。申込不要。当日、直接会

場へ 費用／資料代のみ必要

小学生工作教室

日時／10月17日(土) ①午前9時～正

午、18日(日) ②午前9時～正午 ③午後

2時～5時 ※①～③のいずれか選択

を 対象／町内在住の小学生 内容／

ビー玉を使ったおもちゃを作ります

定員／各8人 費用／300円

週末の星空観察会

日時／10月17日(土)

午後6時～7時11月と

土星を観察、31日(土) 午

後6時30分～7時30分

11月の星座を観察(受

付は当日終了時間の30分前まで) 対

象／星空に興味のある人。ただし、小

学生以下は保護者同伴。雨天・曇天の

場合は中止



大人ビデオ鑑賞教室

日時／10月21日(水) 午後1時30分～

3時25分 対象／町内在住または在勤

で18歳以上の人 内容／映画「グラン

ドホテル」を鑑賞 定員／25人。申込

不要。当日、直接会場へ

脳若返りプロジェクト

日時／10月22日(木) 午前10時～11時

30分 対象／町内在住のおおむね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、直接会場へ

小学生(親子)科学教室

日時／10月25日(日) 午前9時30分～

午後3時30分 対象／町内在住の小

生とその保護者。ただし1・2年生は

保護者同伴 内容／やましろサイエン

スフェスティバル(木津川市光科学研

究所)に参加 定員／10組

小・中学生のための囲碁教室

日時／10月31日(土)

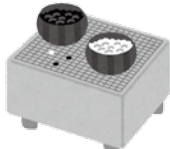
午前9時30分～11時

30分 対象／町内在

住の小・中学生と保

護者 内容／囲碁を

基礎から楽しく学習 定員／20人



総合体育館の催し

申込は10月2日(金) 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／10月4

日(日)・25日(日)11

午前10時～10時

40分、10月5日

(月)・22日(木)11

時～7時

※いずれか

対象／12歳以上

の内容／体育館の

トレーニング機器の使用方

法などを学



会。トレーニングプログラムなどのアドバイスもあります **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だけ必要 **その他**／顔写真(2.5cm×2cm)1枚必要

体育館開放スポーツデー

日時／①10月10日(土)、②24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、卓球、輪投げなど ②小学生用バスケットボール、バスケットボール、バドミントン、ソフトバレーボール、フ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開放。申込不要

ランニング教室

日時／第1回 10月18日(日)、第2回 11月15日(日) いずれも午前10時～11時30分 **対象**／15歳以上の人(中学生を除く) **講師**／永井英聡さん **定員**／各先着30人 **費用**／各350円



キッズダンス教室

日時／10月24日～12月12日(11月7日、28日を除く)までの毎週土曜日(6回コース) 1部 午前10時～11時 2部 午前11時15分～午後0時15分 **対象**／1部 町内在住または在学の年長

小学2年生、2部 町内在住・在学の小学3～6年生 **講師**／松井那緒さん **定員**／各先着15人 **費用**／各600円

小学生スポーツレクリエーションデー

日時／10月31日(土) 午前9時30分～11時 **対象**／町内在住または在学の小学生 **種目**／ビーチバレーボール、ドッジビーなど **定員**／30人 **費用**／無料

小学生ソフトテニス教室

日時／11月14日～12月19日までの毎週土曜日(6回コース) 午後2時～3時30分 **対象**／町内在住または在学の小学3～6年生 **講師**／宇治市ソフトテニス連盟 **定員**／先着30人 **費用**／600円

中央公民館の催し

申込は10月2日(金) 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

整理・収納術講座

日時／10月23日(金) 午前10時～正午 **対象**／町内在住または在勤で18歳以上の人 **内容**／楽しい片づけ方法とモノとコト



の収納術を学びます **講師**／日浦弘子さん **定員**／先着30人 **費用**／1000円

子育て支援センター あいあいホールの催し

【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「つどいのひろば」

日時／10月2日(金)、16日(金) 午前9時30分～11時30分 **場所**／大橋辺公民館

あいあいクッキング

豆腐たんこを作ります。



日時／10月6日(火) 午前10時～11時30分 **参加費**／1家庭300円 **申込**／10月3日(土)まで

親子ひろば

日時／10月9日(金)、23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

日時／10月11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

ベビーマッサージ

赤ちゃんの心と体をリラックスさせるマッサージです。

日時／10月14日(水) 午前10時30分～正午

対象／生後2か月からハイハイを始めるまでの赤ちゃんとその保護者 **定員**／12組程度 **参加費**／乳児1人につき300円 **申込**／10月7日(水)まで



10月の誕生会

10月生まれのお友達の誕生会をします。写真入り誕生カードをプレゼントします。10月22日(木)までに来館のうえ、申し込んでください。

日時／10月24日(土) 午前11時30分から

老人福祉センター 荒見苑の催し

申込は10月5日(月)から参加者本人が同苑へ。電話可
【休苑日】毎週日曜日、祝日、土曜日の午後

写真教室

写真撮影を勉強してみませんか。



日時と場所／11月19日(木) 午前9時30分～正午 巨椋池排水機場周辺で撮影会、11月25日(水) 午前10時～正午 荒見苑で勉強会 **対象**／町内在住、60歳以上で2日とも参加できる人 **定員**／先着30人 **費用**／500円

笑顔をキャッチ!

1歳8か月児健診(9月11日)で見つけたかわいい笑顔です。



10月の母子保健・成人健診

健診名など	日(曜)	受付時間	対 象	内 容
離乳食教室	1日(木)	午前10時～10時15分	3～10か月児の保護者(要予約)	離乳食の指導、作り方の実習と試食(初期・中期・後期)
乳幼児相談	14日(水)	午前9時30分～10時30分	乳幼児	発達・育児・栄養などの相談
1歳8か月児健診	16日(金)	午後1時20分～1時40分	平成26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
10か月児健診	19日(月)	午後1時20分～1時50分	平成26年11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歳児健診	23日(金)	午後1時20分～2時	平成24年3月生まれ	医師、歯科医師による健康診査、身体的・精神的な発達指導
3～4か月児健診	27日(火)	午後1時20分～2時	平成27年6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	28日(水)	午後1時～1時20分 午後1時30分～1時50分	平成25年3・4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
パパ&ママ教室 (第2回)	28日(水)	午後1時～1時15分	妊婦と家族	歯科健診、栄養の話、交流会
成人歯科健診	28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。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

国保の出産育児一時金

国民健康保険の加入者が出産した場合、出産児1人につき42万円(産科医療保障制度に加入していない病院等での出産の場合40万4千円)の出産育児一時金が支給されます。病院等が国保加入者に代わって、直接久御山町へ出産育児一時金の申請をする「直接支払制度」を利用することで、国保加入者が病院等の窓口で実際に支払う出産費用は、出産

子どもの救急アドバイス No.5

子どもの行動は予測がつきにくく、どんなに注意していても、けがをしてしまうことがあります。慌てずに対応しましょう。

■出血

切り傷やすり傷などで出血しているときは、まず清潔な水で洗います。傷口の広さや深さを確認し、清潔なガーゼで傷口を圧迫しましょう。出血が止まらない場合は病院に行きましょう。

■骨折

骨折とはつきり分かれるときは、大き目の添え木やボール紙のような固いものを当てて、骨折している骨の両端が動かないように固定し、病院に行きましょう。

骨折がどうか分からない場合は、症状を観察します。患部が強く腫れたり、発熱してくるようであれば、骨折の可能性があるのので受診した方が良いでしょう。

■打撲

▽頭を打ったとき
意識の有無を確認します。意識が無

子どもの外傷と打撲



い、吐く、けいれんを起こすような症状がみられたら、すぐに救急車を呼びましょう。また、頭痛の訴えが続いたり、いつまでも不機嫌な状態が続くときは、念のため病院に行きましょう。

頭を打った直後は症状がなくても、遅れて症状が出てくる場合があります。打った当日の入浴は避け、1～2日間は無事にし、注意深く観察しましょう。

▽身体を打ったとき

腕や脚などを打ったときは、冷たいタオルなどで打った場所を冷やします。

おなかを強く打ったときは、衣類を緩めて、動かしたりゆすったりせず、安静の状態を保って病院に行きましょう。

■外傷や打撲などの事故に注意を

子どもの事故は家の中で起きることも多いです。危険防止グッズなどを上手に活用して、事故を予防しましょう。

育児一時金を上回った額だけとなり、あらかじめ多額の出産費用を準備する必要があります。なお、出産費用が出産育児一時金の支給額未満だった場合(帝王切開など異常分娩で保険適用の場合など)、後日申請することで、その差額の給付を受けることができます。直接支払制度を取り扱っていない病院もありますので、詳細は出産予定の病院等に確認してください。

問合せ／国保医療課

早めに受けてください 高齢者等インフルエンザ

予防接種

高齢者の季節性インフルエンザの発症と重症化を予防するため、予防接種費用を助成します。



接種してから抵抗力がつくまでに2週間程度かかりますので、ご希望の人は、早目に受けることをお勧めします。

■対象／①町内在住で接種時に満65歳以上の人 ②町内在住で接種時に満60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓若しくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害がある人

■期間／10月20日(火)～12月28日(月)

■接種場所／久御山町・宇治市・城陽市など京都府内の協力医療機関

■接種回数／1回

■自己負担／1,500円

※今シーズンから、従来のワクチンにB型ワクチンが1種類追加され、従来より効果の範囲が広いワクチンとなりました。これによりワクチン費用が高くなったため、自己負担額を、昨年度の1,000円から1,500円に変更しています。

■免除制度／生活保護世帯・住民税非課税世帯などの人は、自己負担が免除されます。接種前に、長寿健康課で免除申請手続きをしてください。

接種手続き

協力医療機関の場所	手続き方法
久御山町・宇治市・城陽市内の協力医療機関	不要です。健康保険証など本人と分かるものをご持参ください。
久御山町・宇治市・城陽市以外の京都府内の協力医療機関	接種の1週間以上前に、長寿健康課へご連絡ください。
京都府内の協力医療機関以外及び京都府以外の医療機関	区域外予防接種の申請手続きが必要です。接種の1週間以上前に、長寿健康課へ来所またはご連絡ください。

問合せ／長寿健康課

■合算した場合の自己負担限度額(年額) 平成26年8月～27年7月の場合(※1)

【70歳未満】

区 分 (基礎控除後の総所得金額)	限度額 (※2)
901万円超	176万円
600万円超901万円以下	135万円
210万円超600万円以下	67万円
210万円以下 (住民税非課税世帯除く)	63万円
住民税非課税世帯	34万円

【70歳以上】

区 分 (基礎控除後の総所得金額)	限度額 (※2)
現役並み所得者 (病院等での窓口負担が3割)	67万円
一般 (現役並み所得者、低所得者Ⅰ・Ⅱ以外)	56万円
低所得者Ⅱ (世帯全員が住民税非課税)	31万円
低所得者Ⅰ (※3) (世帯全員が住民税非課税かつ所得が0円(年金収入は控除額を80万円として計算))	19万円

※1 計算期間が平成27年8月～平成28年7月の分から限度額は変更されます。

※2 限度額は、病院で支払った医療費と介護保険の介護サービス費との合計金額(年額)です。

※3 低所得者Ⅰで介護保険サービス受給者が複数いる世帯の場合、限度額の適用方法が異なります。



介護保険のどちらかの自己負担が0円の場合は対象となります(せん)。
対象期間は、前年8月1日から当年7

問合せ／国保医療課・長寿健康課

一定額を超えたら 高額医療・高額介護合算療養費が支給されます

医療費と介護サービス費の両方の自己負担を年間で合算して、一定額を超えた場合、申請により超えた分が「高額医療・高額介護合算療養費」として支給されます。

■どのような制度？

病院で支払った医療費と介護保険の介護サービス費との年間の合計金額が限度額(左表)を超えた場合、申請すれば、超え

た額が後から支給される制度です。

■支給対象となる世帯、期間は？

世帯内で、医療費と介護サービス費の両方に自己負担がある世帯です(医療保険・

月31日までの12か月分です。

■合算は世帯ごと

同じ世帯の全員が期間内に負担した額を合算します。ただし、同じ世帯でも国民健康保険、後期高齢者医療制度、社会保険など、加入している医療保険が異なる場合は、それぞれの保険ごとに合算します。

■申請先は？

平成27年7月31日時点で加入している医療保険に申請します(期間末日に加入している医療保険)。

なお、平成26年8月1日から継続して、国民健康保険、または後期高齢者医療制度に加入している人で、本制度の対象になる人には、後日申請書類をお届けします。

一方、平成26年8月1日以降に社会保険等に加入している期間がある人は、本町では自己負担額を把握できませんので、ご自身で自己負担額を確認のうえ、申請をしてください。



▲8月12日に叙勲の伝達を受ける西尾さん(右)

旭日単光章を受章 西尾一郎さん

町議会議員を昭和46年から58年まで3期12年務められた西尾一郎さん(佐山・88歳)が、高齢者叙勲の旭日単光章を受章されました。

在任中には、文教厚生委員長や監査委員などの要職を歴任。特に、教育関係施設である東角校区の幼稚園や小学校、久御山中学校などの建設に注力し、人口増加によるまちの転換期を支えられました。

西尾さんは、「思わぬ栄誉をいただきました。この章に恥じないよう、余生を過ごしていきたい」と話されていました。

関西茶品評会で農水大臣賞を受賞 阪田広樹さん

町内の茶農家、阪田広樹さん(佐山)が「第68回関西茶品評会」てん茶部門で1等1席に選ばれ、農林水産大臣賞を受賞されました。町内生産者の受賞は60年ぶりです。

阪田さんは、23歳頃から家業である茶の生産業を手伝い始め、その後、本格的に事業に従事。品質の良いお茶の生産に向けて、研究し努力を続けてこれ、現在も、家族や多くの仲間とともに茶業を営んでおられます。

受賞について、「なかなか信じられず、まさか自分がという思いです。周りの人の助け、多くの人の協力があったことです」と感謝されていました。



▲大臣賞を受賞した阪田広樹さん(左)と妻の智恵さん(右)



▶商工会のゆるキャラ「ネギーマン」と記念写真

「ネギーマン」クロスピア市へ

毎月最終日曜日開催の「クロスピア市」が、8月30日にクロスピアくみやまで開かれました。

この日は、町の新鮮野菜のブースのほか、かき氷やヨーヨー釣りなどの縁日コーナーも出店し、家族連れがお祭り気分を楽しみました。

町商工会のキャラクター「ネギーマン」も登場し、会場を盛り上げてくれました。なお、ネギーマンは、現在インターネットで実施中の「ゆるキャラぐらんぷり」に参戦中で、この日も投票を呼びかけていました。

地区名	出生児	父・母
北川	顔 福田 優梨	幹夫・真梨子
島田	尾野 汐音	哲也・裕子
中島	矢野 和心	雅之・良子
相島	小寺 想乃	悠平・恵
佐山	菅澤 梨々花	隆宏・千紘
佐古	谷田川 虎輝	進・真理子
林	木村 翔多	晋一・由希子
市田	山田 咲笑	高明・千晶
栄	林 愛彩	ルイス・エミリオ・香織

お誕生



ご結婚



地区名	夫の氏名・妻の氏名
北川	顔 村田 健司・村田 有里
佐山	土岐 剛・土岐久美子
林	活田 奨・活田 早苗
市田	松岡 宏明・松岡 那里
〃	長谷川 孝之・長谷川 咲
〃	中西 順也・中西 麻里

おめでと〜ございます

露店並び、にぎわう参道 雙栗神社八朔祭り

8月31日、佐山の雙栗神社で「八朔祭り」が行われ、夕暮れ時から、露店巡りなどを楽しむ参拝者でにぎわいました。「八朔」とは、旧暦8月1日のことで、日頃お世話になっている人に贈り物をする風習があり、同神社ではこの日、奥村宮司をはじめ宮総代らが五穀豊穡を願いました。

境内には、たこ焼きや綿菓子、金魚すくいなど20数軒の露店が並び、親子連れなど多くの参拝者は、ゆく夏を惜しむかのように、祭り気分にはっていました。



▲八朔祭りの参拝者で賑わう雙栗神社



▲親子力を合わせて教室の清掃。高い所はお母さんが。

親子で美化活動 みまき土曜スクール

8月29日、御牧小学校で「みまき土曜スクール」が開かれました。これは、美化活動や体験学習をととして学校が地域の多くの人に支えられていることを知り、感謝の気持ちを持つことを目的に、昨年度から実施しているものです。

朝の登校時、保護者と一緒に集合場所のゴミ拾いや草引きをして学校へ。校内ではエアコンや扇風機の掃除、運動場の草引きなどをしました。その後、保護者も参観して社会人講師による水墨画教室などの特別授業を受けました。

夏休みの楽しい一時を満喫 子ども広場

8月22日、町青少年健全育成協議会主催の「子ども広場」が、中央公民館前広場などで行われ、約350人の来場者でにぎわいました。

フランクフルトなどの「飲食コーナー」や、射的や輪投げの「縁日コーナー」のほか、特別イベントとして「自転車遅乗り大会」と「流しそうめん」が行われ、夏休み中の児童や親子連れが楽しい一時を過ごしました。

同日、中央公民館2階で子育て支援学級の「親子で勾玉作り体験」も行われ、府立山城郷土資料館職員の指導で、35人の親子がオリジナルの勾玉作りに取り組んでいました。



▲「子ども広場」で輪投げを楽しむ親子

わがやのアイドル



向
莉理奈・観空来・優芽羽ちゃん
(5歳・2歳11か月・う歳)
よくケンカするけど、仲よし姉妹。
大好きなお姉ちゃんに挟まれて嬉し
そう♡



師岡
勇翔ちゃん(2歳4か月)
普段は愛想が良くてかわいいです
が、いやいやモードの時には小さな怪
獣に変身します。



池田
啓修・李華ちゃん
(8か月・う歳)
毎日、そのとびつきりの笑顔でまわ
りのみんなに元気を分けてね。

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。		
10月15日(木) 11月6日(金)	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	10月16日(金) 11月9日(月)	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、東一口（国道1号以西）

10月1日から「使用済小型家電」の拠点回収が始まります

町では、町内3か所に回収ボックスを設置して、「使用済小型家電」のリサイクルに取り組みます。

回収できる小型家電は、パソコン

回収ボックスが置いてある場所

受入場所	受入時間
久御山町役場ロビー（正面玄関側）	8:30～17:15
ふれあい交流館 ゆうホール1階	9:00～22:00
まちの駅クロスピア くみやま1階	9:00～22:00

※役場閉庁日、施設休業日を除いて毎日受け入れしています。



▶回収対象となる小型家電



▶回収ボックス。この投入口から入る大きさのものに限られます。

ンや電話機、デジタルカメラなどで（詳細は9月1日配布のチラシ、または町のホームページをご覧ください）、回収ボックスの投

入口（縦22cm×横42cm）に入る大きさのものに限ります。また、パソコンや携帯電話などのデータは、ご自身で消去してください。回収された使用済小型家電から、有用な金属類を取り出してリサイクルします。ご協力をお願いします。 問合せ／環境保全課

前年度比微減も、目標値超過

平成26年度温室効果ガス排出量

町では、久御山セービングプラン第3期計画（地球温暖化対策実行計画）に基づき、役場庁舎など町関連施設から排出される二酸化炭素などの温室効果ガスの削減に取り組んでいます。

平成26年度の温室効果ガスの総排出量は、二酸化炭素に換算して2,013.95トで、前年度の総排出量と比べると、56ト（0.38%）削減しましたが、セービングプラン第3期計画で掲げる目標値より

219.6ト（約12.21%）の超過となりました。

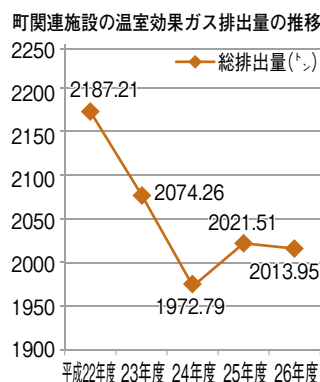
費用面では、消費税増税等の影響もあり、総額1億3,791万円で、前年度より約496万円の増加となりました。

電気や都市ガス、ガソリンなどのエネルギー使用を最小限に抑えるため、電気機器や空調機器、給湯器、公用車などを効率良く使用して、温室効果ガスの排出量削減に努めています。一方で、下水

道の整備地域の拡大に伴いポンプ場での電気使用量が増加するなど、行政サービスを維持・提供する上でエネルギー使用の制限が徹底できないところもあり、目標値内に総排出量を抑えることが難しくなっています。

今後も、空調の適温化（冷房28℃、暖房19℃）や、エレベーターの間引き運転の徹底など、総排出量の削減に向けて、節電や抑制などの取組を進めて行くこととしています。ご家庭や事業所でもご協力をお願いします。

【久御山セービングプランとは】役場庁舎や小中学校、保育所、



幼稚園、文化スポーツ事業団などの町関連施設の事務や事業活動により排出される温室効果ガス（二酸化炭素、メタン、一酸化二窒素など）の総排出量の削減に向けて節電や抑制などの取組を実施する計画です。

PCBを含有している電気機器を使用・保管しないでください

PCBを含む電気機器（変圧器、コンデンサ、家庭用を除く照明用安定器など）を保管しているときはPCB特別措置法に基づき届出が必要です。

皆さんの事業所の電気室、キュービクル、倉庫などを点検してください。

届出されていない場合は、すぐに届出したいとともに、適正に保管、処理していただく必要があります。

詳しくは、京都府環境部循環型社会推進課 ☎ 075(414)4718へお問い合わせください。

燃やすごみ	
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
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、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、サントウン佐山、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、粕池、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

プラマーク製品	
月	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
火	島田、東島田、坊之池、森、野村、村東、田井、荒見、下津屋、下津屋団地、下津屋サンハイツ
水	東佐山団地、久御山団地
木	松陽台、サントウン佐山、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
金	佐古、新開地、佐山、粕池、双栗、市田、鈴間

リサイクルのごみ	ペットボトル・紙パック
	7日（第1水曜日） 21日（第3水曜日）
	缶・ビン 14日（第2水曜日） 28日（第4水曜日）

*ペットボトルのキャップとラベルは、
はずして「プラマーク製品」として
出してください。

使用済み天ぷら油
14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。



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 (631) 6149

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

9月1日現在 久御山町の人口 16,390人（男8,138人、女8,252人） 世帯数6,858

消費生活110番

vol.203

物干しざおの移動販売

ここ数年、全国の消費生活センターに「物干しざお」に関する相談件数が増加傾向にあります。特に、自動車に物干しざおなどを陳列して巡回する移動販売等による相談が多く、その件数は6年前と比べ7.5倍と増え続けています。

主な相談者は、高齢者を中心に、幅広い年代の女性で、高額な代金を請求され、支払ってしまったという相談が増加しています。

持ち運びにくい物干しざおなどを自宅前で販売してくれる移動販売は、便利な存在です。その一方で、消費者に安い価格で呼びかけて、不意打ち的に高額な商品を購入させ、支払いを強要する悪質な業者も見られます。



クーリング・オフができる場合もあります

■相談事例

▶商品を選んでいないのに、勝手にさおを切って高額な請求をされ、領収書も渡してくれない▶切ってしまったから返品はできないと言われ、仕方なく払ったが納得できない▶2本で1,000円のはずが、1本4万円といわれた▶業者が説明した金額より、はるかに高い請求をされ、今すぐの支払いを求められた

■問題点

▶2本で1,000円などと安価な価格で呼びかけながら、正確な販売価格を伝えずに、高額な代金を請求する▶契約書面等を交付せず、クーリング・オフの説明もしない▶さおを切ったり、消費者を威迫し、支払わざるを得ないようにする。自宅に現金がなければ金融機関に連れて行くケースもある▼業者の所在が分からないため、交渉することができないケースがほとんどである

■アドバイス

▶販売価格をはっきり確認し、納得できない場合は、お金を支払わないようにしましょう▶断ることが難しい場合には、周囲の人や110番に電話をして助けを求めましょう▶クーリング・オフができる場合もあるので、被害に遭った場合は、直ちに消費生活相談機関に相談しましょう。

悪質な業者は、消費者に判断させる時間を与えず、あれよあれよという間に支払ってしまったというケースも多くあります。「どんなときでも冷静に」というのはなかなか難しいことですが、常日頃から心がけておくことで、事例のような場面に出くわした際、落ち着いた対応ができるかもしれません。

消費者問題は、いつどんなときに巻き込まれるか分かりません。万が一、トラブルに巻き込まれたら、一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労働観光室☎0774(21)2103、または役場産業課へご相談ください。

ヘルシークッキング

vol.201 サーモンのごまみそ焼き

白みそは他のみそと比べて塩分が半分以下と少なく、上手にお料理に使うと減塩に効果があります。甘いものが苦手な人は、みそだれの砂糖の量を減らしましょう。長寿健康課



エネルギー 247キロカロリー／1人分
塩分 0.9グラム

●材料(4人分)

- 生サーモン 4切れ
- レタス 4枚
- ミニトマト 8個
- アスパラガス 4本

- 白みそ(西京みそ) 50g
- 黒ごま 5g
- 白ごま 5g
- 酒 大さじ1
- みりん 大さじ1
- 砂糖 小さじ2
- マヨネーズ 小さじ2

作り方

- ①サーモンに軽く酒(分量外)をふっておく。
- ②レタスは洗って食べやすい大きさにちぎっておく。ミニトマトは洗っておく。アスパラガスは長さを半分に切り、茹でる。
- ③Aのみそだれを「①」のサーモンの上にのせ、190℃のオーブンで10分～12分焼く。
- ④皿に「③」のをのせ、「②」の野菜を彩りよく盛り付ける。

