

主な内容

- 11年間ありがとう。「のってこバス」にお別れ……②
- 防火・防災へ心意気新たに……③
- おめでとう！新成人……④
- 介護施設と利用者の声を“橋渡し”……⑥
- 所得税の確定申告、町・府民税の申告受付……⑧
- インフォメーション……⑬
- 子どもの救急アドバイス……⑱

防火・防災の心意気新たに  
消防出初式

(内容は3ページ掲載)





御山町運営協議会会長が一本締めし、  
本年が明るく、希望に満ちた年となる  
よう祈念して閉会しました。



1月6日、役場コンベンションホールで開かれた新春のつどい

## 防火・防災へ心意気新たに 消防出初式

新春を飾る恒例の消防出初式が1月10日、久御山中央公園で行われました。

出初式は、消防職員・団員の士気高揚を図るとともに、住民の皆さんに町の消防力を公開し、防火・防災への関心を高めるため、毎年実施しています。

式は、府議会議員、町議会議員など町内外から多数の来賓や来場者を迎える中、厳粛・盛大に行われ、消防職員・団員・事業所の自衛消防隊合わせて193人が、防火・防災への心意気を新たにしました。

分列行進では、久御山中学校吹奏楽部（1、2年生部員29人）が演奏する「春の道を歩こう」に合わせて入場、団結力と規律を披露しました。

出動報告、服装及び機械器具点検の



力強く入場行進する消防団員



式典に花を添えた久御山中学校の吹奏楽

後、信貴康孝町長は「災害の被害を最小限にするため、関係機関が連携し、安全・安心して暮らせるまちづくりに取り組んでいく」と力強く式辞。この後、永年にわたり地域防災に貢献している消防団員に表彰状が贈られました。

### 町内民間施設と

### 「災害時の福祉避難所の設置運営協定」を締結

1月15日、町役場で、町と社会福祉法人八康会の特別養護老人ホーム栄生苑（坊之池）、医療法人啓信会の介護老人保健施設ひしの里（佐古）との間で、「災害発生時における福祉避難所の設置運営に関する協定」を締結しました。

福祉避難所とは、災害時に学校体育館など一般の避難所では生活が困難な高齢や障害などのために、特別に配慮

された避難所のことです。その開設が必要と判断した場合、施設に受け入れを



締結後、握手を交わす信貴町長（中央）と八康会の南八王理事長（左）、啓信会の原政幸常務理事（右）

式典終了後に、久御山中学校吹奏楽部の皆さんが、「銀河鉄道999」や「負けないで」などを演奏し、出初式に花を添えました。最後に、消防隊や消防団員が晴れ渡った新春の夜空に一斉放水し、消防力を披露しました。

要請するものです。現在、八幡市の府立八幡支援学校と協定していますが、町内施設との協定は初めてです。

締結式で協定書に署名した後、信貴康孝町長は「本日協定を締結することができ、大変心強く感じています。避難所生活を余儀なくされる皆さんが少しでも良好な環境で生活していたけりよう、連携していきたい」と感謝を述べました。

今後、具体的な対象者や受入要請手続きなど詳細を協議し、いざという時の開設に向け、準備していきます。

問合せ／総務課

# おめでとう！新成人 感謝の気持ちを胸に、 大人としての第一歩



▲輝かしい未来に向かう新成人



▲懐かしい恩師との再会



▲懐かしい友人との再会

1月11日の成人の日、「久御山町成人式」が中央公民館で開催されました。参加対象者192人のうち、138人が式典に参加。感謝の気持ちを胸に、大人としての第一歩を踏み出しました。

会場周辺では、華やかな振り袖やスーツに身を包んだ新成人が友人との久しぶりの再会を喜び合い、記念撮影をするなど、笑顔が輝いていました。20人の実行委員により、司会進行や受付が行われ、家族や恩師らが見守るなか、華やかな中にも厳かな雰囲気が進められました。

式典では信貴康孝町長が、「10年、20年先の未来の本町の姿を描くのは、次代を立派に生きぬく若い方の行動力とその責任能力にあると思います。新成人の皆さんには本町の新たな担い手として、積極的にまちづくりに関わっていただき、若者らしい意見や発想を是非、町政へ発信していただきたい」と新成人の門出を祝うと、それに応えて、新成人を代表して松村湧輝さん(林)と田村優奈さん(林)が「大人として課せられた責務を果たしながら、命の尊さを後世に伝えるとともに、より良い地域社会、さらには国際社会の創造に貢献できるように、努めてまいります」と決意を述べました。

また、式典の前に町選挙管理委員会による「あなたが誇る久御山町のスポットは？」と題した模擬投票が行われ、「流れ橋」や「前川堤の桜並木」などを抑えて「イオン久御山店」が1位になりました。

第2部では、実行委員会主催の交歓会が開催され、友人たちとのひと時を過ごしました。



▲友人との再会を喜ぶ新成人



◀成人式の前にみんなで揃って記念撮影



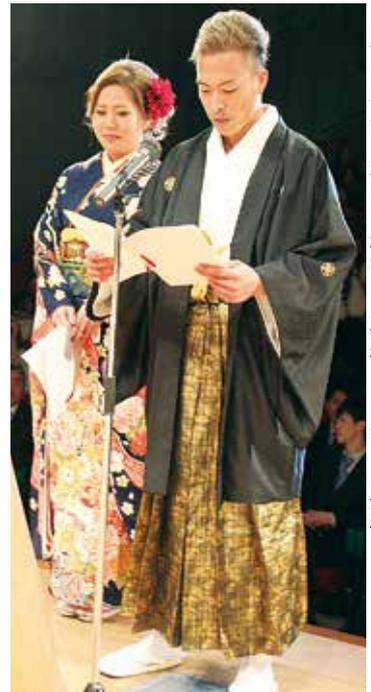
▲模擬投票に一票を投じる新成人



◀旧友との再会で話が弾む



◀気合いを入れて式に臨む



◀成人の言葉を述べる松村さん(右)と田村さん(左)

## 二十歳の思い 新成人の声



田村 瑠菜さん(佐山)

まだ、大人になったという実感がありません。今は学生ですが、将来は人の助けになるような仕事をしたいです。



大西 啄斗さん(市田)

20歳になって、いいかげんな気持ちではいられないという気持ちです。親に頼ることなく、自分で何でもできるようになりたいです。



岸 穂奈美さん(西一口)

人の役に立つ仕事がしたいと思い、今、保育士を目指して勉強しています。みんなの心に寄り添える保育士になりたいです。



大里 武さん(林)

子どもの頃からの夢である研究職に就くために、現在、地学系の研究をしています。今日を機会に、立派な大人になれるように一層頑張りたいです。

# 介護施設と利用者の声を「橋渡し」

## ●介護サポーターが活躍

高齢化が進むなかで、介護サービスを利用する人は年々増え、介護保険制度は住み慣れた場所で自分らしく生活していくため、なくてはならない制度となっています。

しかし、利用者の中には、介護施設の対応やサービスの質について、要望や不満、疑問を持つている人も少なくありません。また、サービス提供事業所も全ての要望に応えられず対応に苦慮することもあります。

介護サポーターは、そういった利用者や事業所の声や意見をお聴きし、より良い介護サービスを受けていただけるよう、手助けしています。

問合せ／長寿健康課

### 介護サポーターってどんな人？

介護サービスの提供は、利用者の選択・判断に基づく契約となっています。利用している人の中には、介護保険施設の対応や介護サービスの質について、要望や希望、疑問や不満を抱きながら、職員に対する遠慮などから、人知れず我慢している人も少なくありません。また、サービス提供事業所も利用者にご理解いただきたいこともあります。

介護サポーターは、よりよい介護保険制度運営のためにサービス利用者としてサービス提供者、行政との「橋渡し役」として活動していただいています。活動に先立ち、フィールドワークなどの研修を受けていただきます。町長が委嘱し、任期は2年間となっています。

す。現在、町では7人(男性1人、女性6人)の介護サポーターが活動されています。

### 具体的な活動内容

#### ① サービス提供の場を訪問

月2回程度、デイサービス事業所や特別養護老人ホームなどを訪ねます。通常2人1組で訪問します。

#### ② 利用者から話を聴く

利用者と交流するなかで、サービスの現状を把握します。

#### ③ 町へ報告

相談内容の客観的事実に基づき、相談記録をまとめ、活動報告書を提出します。

### 「こころ」のポイント

介護サポーターは、まず利用者から



▲利用者とはやかに話をする介護サポーター

苦情や不満などを聴いた後、その話が単なる行き違いや情報不足によるものか

▼個人の好き嫌いによる要望なのか

▼介護の質に関わるものなのか

▼虐待・詐欺などにあたるのか

などを見極めます。その上で本人への助言や、事業者側と意見交換を重ねて問題のありかを提示し、サービスの質の改善につながる提案をします。

また、行政機関の関与が必要な場合は、町の事務局(長寿健康課)を通じて適切な対応策をとります。

声なき声を聴くことも…

たとえ相談を受けなくても、利用者との何気ない会話や、気になる行動などを通じて、問題や改善点などを発見したら、必要に応じて施設・事業者に伝えるのも、介護サポーターの役目です。

### 認知症の人の話も上手に聴ける

介護サポーターは、研修を通じて認知症の人への基本的な知識と対応などを学んでいただきます。

世間話をしたり、一緒に時間を過ごしたりして信頼関係を築くなかで、本人に何か不安な気持ちがあつて行動に表れていないか、適切なケアがなされているかなどをみて、施設と問題の解消、ケアの改善に向けて相談していただきます。

えっ！

### 車いすを押しはいけないの？

介護サポーターがやってはいけないことは、次のようなことです。

▼サービス提供事業者の評価

▼車いすへの移乗、食事の介助など

- ▼「介護」にあたる行為
  - ▼利用者同士のトラブルの仲裁
  - ▼家族問題に関することへの介入
  - ▼遺言・財産処分に関する相談
  - ▼物品の修理
  - ▼サービス提供事業者も  
メリットが
- 施設など事業者にとって、介護サポ

ーターを通して利用者の日常の声を聴くことは、提供するサービスの改善点を探る重要な手がかりになり、サービスの質的向上につながります。

平成18年度から始まった「介護サービス情報の公表」制度においても、施設が開放的になるような取り組みを行っていることを確認する材料のひとつとして、「介護サポーターまたはオンブ

スマンとの相談、苦情等対応の記録がある」ことがあげられています。

**介護サポーターを募集しています**

介護サポーターの募集要領は次のとおりです。応募をお待ちしています。

■資格／介護経験者または福祉分野に関心のある人。※活動に先立ち、介

護相談員養成研修(新人研修)を受講していただきます

■募集人数／若干名(欠員の補充)

■任期／平成28年5月1日から2年

■申込・問合せ／2月10日(水)までに長寿健康課へ。※事前にご連絡ください。

昨年4月、小学校6年生と中学校3年生を対象に実施された「文部科学省による全国学力・学習状況調査」結果がまとまりました。

調査は、教科に関する調査(国語、算数・数学、理科)と、生活環境や学習環境等に関するものです。

なお、この調査は、児童・生徒の学力や学習状況、生活状況の特定の一部分であることに留意して、これからの学習指導の改善に役立てていきます。

問合せ／学校教育課



## 学力向上へ家庭学習や生活習慣の定着を

### 平成27年度全国学力・学習状況調査結果から

#### ●学力調査から

今回の調査結果では、小・中学校ともに、国語、算数・数学、理科において、全国の平均正答率を下回っています。また、各教科とも中学3年生より小学6年生の方が、全国平均との差が小さい結果でした。

#### ●質問紙調査から

「朝食を毎日食べていますか」「毎日、同じくらの時刻に起きていますか」の質問では、久御山町の児童・生徒の9割以上が「当てはまる」、または「どちらかといえば、当てはまる」と答えています。

また、「毎日、同じくらの時刻に寝ていますか」や「学校に行くのは楽しいと思いますか」の質問では、「当てはまる」または「どちらかといえば、当てはまる」と多くの児童

生徒が答えています。

これらの結果から、毎日同じリズムで生活を送り、楽しく学校に通えているものと思われれます。

一方、家庭学習に関する質問では、毎日1時間以上勉強している小・中学生は半数以下であり、毎日の学習時間が30分未満の児童生徒も全国平均よりも多く、家庭での学習時間が不足していることが分かりました。

さらに、自分で計画を立てて勉強したり、授業の予習や復習に取り組んでいる小・中学生の割合も、全国平均と比べて低い値となっています。

また、家庭生活についての質問では、スマートフォンや携帯電話の所持率が全国平均よりも高く、それらを用いたゲームや通話・メール・インターネット、携帯式のゲームに長時間費やす小・中学生の割合は全国平均よりも高い結果となっています。

### 子どもたちへ励まし、サポートを ●家庭へのお願い

子どもたちの学力の向上には、まず、学校の授業をしっかりと理解することが大切ですが、家庭学習や生活習慣の定着も大きく関わりがあります。

そこで次の点について、各家庭において話し合い、子どもたちへの励ましやサポートをお願いします。

#### (1)学習習慣の定着を図る

子どもの宿題や家庭での学習状況を見守り、褒めて励ましましょう。

#### (2)テレビやゲームは時間を決める

家族で相談し、勉強する時間、携帯電話・スマートフォンを使用する時間、テレビ・ゲームをする時間を決めましょう。

#### (3)家族のコミュニケーションを

家族で新聞やニュースの話題について話したり、家族で読書する時間を設けたりしましょう。

# 所得税の確定申告 町・府民税の申告

## 受付が始まります

### 期限は3月15日(火)まで

間もなく、平成27年分の所得税及び復興特別所得税の確定申告と、町・府民税の申告受付が始まります。申告期限は3月15日(火)までですが、期限が近づくと申告会場は大変混雑しますので、申告会場を利用される人はお早めにお願ひします。

問合せ／町税務課または

宇治税務署 ☎0774(44)4141

### ●申告会場は

#### ■確定申告

久御山町役場税務課または、  
宇治税務署1階

#### ■町・府民税の申告

久御山町役場税務課

▼申告書は、いずれも郵便等で提出することができます。

▼土地・建物の譲渡所得、贈与税、消費税、相続税の申告及び住宅借入金等特別控除の初年度分については、宇治税務署1階の相談会場でご相談ください。久御山町税務課では受付できませんので、ご了承ください。

▼駐車場は、駐車スペースが少ないため、公共交通機関をご利用ください。

### ●会場の開設期間と時間

#### ■久御山町役場税務課

町・府民税の申告

2月1日(月)～3月15日(火)

確定申告

2月16日(火)～3月15日(火)

※時間はいずれも午前8時30分～

11時30分、午後1時～4時

#### ■宇治税務署1階

2月1日(月)～3月15日(火)

午前9時～午後5時

※2月15日(月)以前は、還付申告の

受付に限りません。

▼両会場とも土・日曜日、祝日は除きます。

ただし、宇治税務署では、2月21日(日)と2月28日(日)に限り、確定申告の相談及び確定申告書の受付を行います。

▼両会場とも混雑の状況により終了予定時刻より早めに申告相談の受付を終了させていただく場合があります。

### ●準備はお早めに

所得税及び復興特別所得税の確定申告は、納税者自らが税法に従って、前年の1月1日から12月31日までの1年



間の所得と税額を申告し、納税する「申告納税制度」を採用しています。

確定申告が必要であるにもかかわらず期限までに申告しなかったり、間違っただけで申告しなかったり、不足の税金を納めるだけでなく、「加算税」や「延滞税」を納めなければならないこともあります。

確定申告の前に、申告する所得や控除に誤りなどがないか、また、提出書類がそろっているかなどを確認し、申告の準備をしておきましょう。

### 確定申告が必要な人



次のような人は、確定申告が必要です。

- ① 雑所得（公的年金等）や事業所得（農業所得・営業所得等）、不動産所得がある人で、平成27年中の所得の合計金額が、基礎控除や配偶者控除などの所得控除の合計額を超える人
- ※ 年金所得者には、「年金所得者に係る確定申告不要制度」がありますのでご確認ください。
- ② 土地・建物などの売買による譲渡所得がある人（※久御山町役場では受けできません）
- ③ 給与の収入金額が2千万円を超える人
- ④ 給与を1か所から受けており、各種の所得金額（給与所得、退職所得を除く）の合計額が20万円を超える人
- ⑤ 給与を2か所以上から受けている人で、年末調整されなかった給与の収入金額と、各種の所得金額（給与所得、退職所得を除く）の合計額が20万円を超える人

得、退職所得を除く）との合計額が20万円を超える人などです。

### 年金所得者に係る確定申告不要制度

公的年金などの収入金額（2か所以上ある場合はその合計額）の合計額が400万円以下で、かつ、公的年金などに係る雑所得以外の所得金額が20万円以下である場合には、確定申告をする必要はありません。

この場合でも、所得税及び復興特別所得税の還付を受けられる人は確定申告書の提出が必要です。また、確定申告が必要ない人についても、町・府民税の申告が原則必要となりますので、税務課に確認してください。

### 税金が還付される人



一般のサラリーマンなど給与所得だけの人で、年収2千万円以下の場合、勤務先等で年末調整されるため、確定申告の必要はありませんが、次のような場合で納め過ぎになっているときは、申告すると源泉徴収された所得税と復興特別所得税が還付されることがあります。

- ① 災害や盗難などで損害を受けた場合
- ② 特定寄附金を支払った場合
- ③ マイホームをローン等で取得（大規模な増改築を含む）した場合
- ④ 平成27年中に退職し、再就職しなかった場合
- ⑤ 多額の医療費を支払った場合（病气やけがなどで多額の医療費を支払った場合は、医療費控除として、次の場合は、医療費控除ととして、次の金額を所得金額から差し引くことができます）

た場合は、医療費控除として、次の金額を所得金額から差し引くことができます）

### 医療費控除の計算方法

- ① 支払った医療費の金額から生命保険などで補てんされる額を引いた額
  - ② 10万円または総所得金額等の合計の5%のいずれか少ない額
- ①②の医療費控除額（最高200万円）

※医療費等の領収書は、医療機関別・受診者別に整理し「添付書類台紙」などに添付し、確定申告書と一緒に提出してください。

※申告には、源泉徴収票の原本など必要な書類をお持ちください。

### 町・府民税の申告が必要な人



平成28年1月1日現在、久御山町に住んでいる人は、町・府民税の申告が必要となります（平成27年中に所得がなかった人も、その旨を記入して提出してください）。ただし、所得税及び復興特別所得税の確定申告をされた人や給与以外の所得がないサラリーマンで、勤務先を通して給与支払報告書が提出されている人は、申告の必要はありません。

確定申告書または町・府民税の申告書の提出がないと、町・府民税の課税

証明書や納税証明書の発行が原則できませんので、必ず申告してください。

また、公的年金などの収入金額の合計額が400万円以下で、その他の所得が20万円以下である場合には、所得税及び復興特別所得税の確定申告をする必要がありませんが、町・府民税の申告は必要となる場合があります。

町・府民税の申告は2月1日(月)から受付をしています。

### 申告に必要なもの



- ① 確定申告書、または税務課から送付した町・府民税申告書
  - ② 税務署から送付された「お知らせがき」及び「お知らせ通知書」など
  - ③ 所得金額が分かるもの（源泉徴収票、農業や営業など事業所得の収支内訳書等、売買契約書など）※収支内訳書等を提出する場合は、必ず記入済みのものをご持参ください。
  - ④ 所得控除に必要な書類（生命保険・地震保険・国民年金保険料等の支払証明書、医療費・寄附金の領収書など）
  - ⑤ 平成26年分の確定申告をした場合は、確定申告書の控え
  - ⑥ 印鑑
  - ⑦ 還付の場合は、本人名義の振込先口座番号等の分かるもの
- ※申告書は、いずれも郵便等で提出することができます。

(10ページに続く)

**確定申告による税金の納期限は 3月15日(火)です**

確定申告による所得税及び復興特別所得税の納期限は3月15日(火)です。申告書の提出後に、納付書の送付や納税通知等による納税のお知らせはありません。

**▼現金で納付の場合**

現金に納付書を添えて、納期限(3月15日(火)までに、金融機関または所轄の税務署で納付してください。

**▼振替納税を利用の場合**

振替日(4月20日(水))に、指定の金融機関の預貯金口座から引き落とします。事前に口座の残高をご確認ください。

振替納税の申込は、「預貯金口座振替依頼書兼納付書送付依頼書」を3月15日(火)までに提出してください。

振替納税は期限までに申告書を提出された場合に限り利用できます。

転居等により所轄の税務署が変わった場合や、すでに振替納税で指定している金融機関や口座を変更する場合には、新たに振替納税(変更)の手続きが必要となります。

インターネット専用銀行など一部金融機関及びインターネット支店など一部の店舗では、振替納税が利用できない場合がありますので、利用の可否を取引先の金融機関でご確認ください。

**▼電子納税を利用の場合**

自宅やオフィスのインターネットなどを利用して納付できます。詳しくは、e-taxホームページをご覧ください。

**自宅でできる 確定申告書**

パソコンで国税庁のホームページにアクセスを

パソコンに必要な事項を入力して、自宅でも簡単に確定申告書が作成できます。

国税庁のホームページには、簡単に確定申告書を作成することが出来る「確定申告書作成コーナー」があります。今まで難しいと思われていた確定申告も、画面の内容に従って金額や必要事項を入力するだけで自動計算され、所得税の確定申告書が作成できます。ぜひ、自宅で確定申告書を作成してみてください。

「確定申告書作成コーナー」は、e-taxでデータ送信をして確定申告をする方法と、印刷した書面で

確定申告書を税務署に提出する方法があります。また、印刷した確定申告書を税務署に郵送すれば、申告会場で待つことなく申告手続きを完了することが出来ます。郵送する場合は、「郵便物」または「信書便物」で送付してください。

なお、青色申告決算書(収支内訳書)の作成や作成データの保存もできますので、ぜひ、ご利用ください。

給与所得者または  
公的年金所得者向け  
申告書作成画面を新設

所得が給与や公的年金だけの人向けの申告書作成画面が新設されました。

**ご利用ください**

確定申告

**相談会場**



税務署では、宇治税務署の会場以外でも、下表の日程で確定申告会場を開設します。お気軽にご利用ください。

開設期間	申告会場
2月2日(火) 3日(水)	城陽市立福祉センター
2月4日(木) ~12日(金)	木津川市中央交流会館 いずみホール
2月5日(金) ~12日(金)	宇治市産業会館 多目的ホール
2月3日(水) 4日(木)	京田辺市 コミュニティホール
2月16日(火) ~24日(水)	八幡市文化センター

時間はいずれも、午前9時30分～正午、午後1時～午後4時です。

- ・混雑状況等により早めに申告相談の受付を終了させていただく場合があります。
- ・会場では、土地・建物・株式等を売却された所得及び贈与税・相続税の相談は行っていませんので、これらに関する相談は宇治税務署へお越しください。
- ・土・日曜日、祝日は、開設していません。

問合せ／宇治税務署



画面に従って確定申告書を作成できます

初めての人でも操作がしやすい画面となっておりますので、ぜひ、ご利用ください。

作成コーナーの操作に関するお問い合わせは、「e-tax・作成コーナーヘルプデスク」 ☎0570(01)5901にお尋ねください。

【受付】月～金曜日(祝日及び12月29日～1月3日を除く)

**確定申告用納付済確認書を送付**

前年中に納付書や口座振替の普通徴収で納めていただいた国民健康保険税と介護保険料、後期高齢者医療保険料の金額をそれぞれ「確定申告用納付済確認書」に記載してお送りしています。確定申告の際の所得控除の資料として活用ください。

年金からの引き落とし(特別徴収)で納めていただいた額については、日本年金機構から送付される公的年金等の源泉徴収票をご確認ください。

**問合せ**／国民健康保険税は税務課、介護保険料は長寿健康課、後期高齢者医療保険料は国保医療課へ

**自宅で口座振替の登録ができます!**

キャッシュカードが

あれば、町税や町の公共料金の口座振替登録が簡単にできることをご存じで



すか。

町では、ご希望により「自宅等を訪問し、口座振替の手続きをする」「ペイジー口座振替受付サービス」を行います。

なお、各課の窓口では随時受付をしています。キャッシュカードをお持ちください。

**■受付並びに訪問日**

2月2日(火)～5日(金)

**■対象税目等**

町府民税、固定資産税・都市計画税、軽自動車税、国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料、上下水道料金、保育所保育料、幼稚園保育料

**■利用できる金融機関**

京都銀行、京都中央信用金庫、京都信用金庫、ゆうちょ銀行

**■申込方法**

電話でお申し込みください。申込時に、訪問日時等の調整をします。

**■申込・問合せ先**

- 町府民税、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⇒国保医療課または税務課
- 介護保険料⇒長寿健康課
- 後期高齢者医療保険料⇒国保医療課
- 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

**豊かな森を育てる府民税**

森林の整備・保全を進めるため、平成28年度から府民税の納税義務者一人年額600円のご負担をいただくこととなりました。皆様のご協力をお願いします。

詳しくは、京都府農林水産部林務課 ☎075(414)5016へお問い合わせください。



**京都府最低賃金807円に**

京都府最低賃金(地域別最低賃金)が平成27年10月7日から18円引き上げて807円(時間額)に改正されました。

最低賃金は、京都府下の事業場で働くすべての労働者及びその使用者に適用され、使用者は、この金額より低い額で労働者(パートタイマー・アルバイト等を含む)を使用することはできません。なお、最低賃金には次の賃金は算入されません。

- ① 精・皆勤手当、通勤手当、家族手当
- ② 時間外・休日及び深夜手当
- ③ 臨時に支払われる賃金
- ④ 1か月を超える期間ごとに支払われる賃金

**問合せ**／京都労働局労働基準部賃金室 ☎075(241)3215 または最寄りの労働基準監督署

**2月21日(日) 京都マラソン 京都市内ノーマイカーデー**

「京都マラソン2016」が、2月21日(日)に京都市で開催されます(西京極総合運動公園スタート、平安神宮前フィニッシュ)。大会当日は、大規模な渋滞が予想されます。緊急車両・路線バスの運行確保に向け、京都市内での自動車の使用をお控えください。

- 8:55 車いす競技スタート
- 9:00 マラソン、ペア駅伝スタート
- 15:00 終了

**問合せ**／京都市市民スポーツ振興室 ☎075(366)0314

**新春**

**クロスワードパズルの当選者**

広報「くみやま」1月1日号のクロスワードパズルの正解は「のってこタクシー」でした。

応募者数99人全員が正解でした。正解者の中から次の20人に図書券をお送りします。たくさんご応募いただき、広報誌についての感想やご意見ありがとうございました。

藪内育子、中村れい子、岸繁野、甲斐勝世、豊田沢美、小倉清香、西坂桃子、西田久子、三和恵子、松本美雪、河原忠、大垣久雄、内田真子、清水ヒロ子、松本三千代、中江豊江、吉村通代、山田保子、藪内繁和、西村美咲

(順不同。敬称略)

①ゴ	②ウ	③イ	ン		④マ
⑤ロ	ッ	ク		⑥シ	イ
⑦ウ	ド	ノ		⑧キ	ナ
マ		⑨ク	⑩マ	モ	ン
⑪ル	⑫タ		⑬コ	ノ	バ
	⑭テ	ン	ト		ー



2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					

●は休館日です

《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



## 今月のテーマ図書

気持ちを伝える。気持ちを贈る  
今月は「伝える」「贈る」をテーマに言葉や手紙、贈り物に関するおすすめの本を紹介し

### おすすめ本

知識ゼロからの喜ばれる贈り物のマナー

岩下夏子／著 幻冬舎

冠婚葬祭、暮らしの中の贈り物、送り状とお礼状…。贈る人も贈られる人も幸せになる、贈



り物のヒントが詰まった一冊。

「おめでとう」「ありがとう」のポップアップカード

吉田ちかこ／著 誠文堂新光社

お祝いや感謝の気持ちを表す、飛び出す手作りカードの作品を紹介。型紙と詳しい作り方も掲載。

ラブレターを書こう (小学生のための文章レッスン)

灰島かり／作 玉川大学出版部

告白の手紙、友だちになリたいあの子への手紙、お母さんへの感謝の手紙…。みんなラブレター。「だいすき」な気持ちを伝えよう。

のはらでまたね

(児童書)

はせがわさとみ／作 文溪堂  
寒い冬の日、たぬきが家に帰るとプレゼントが届いていました。それは緑色でふわふわしていた…。

## NEW 新着図書の紹介

天平の女帝 孝謙称徳

玉岡 かおる／著 新潮社

聖武天皇と光明皇后の娘として生まれ、時代の流れで二度も即位した女帝。長年側で仕えた和氣広虫らの知る女帝の真の姿とは?!



光のない海

白石 一文／著 集英社

建材会社社長の高梨は孤独だった。若い頃に家族を失い、捨てもらった前社長との深い縁。人生の悲哀と光が織りなす物語。



のはらキッチンへぜひどうぞ

まはら 三桃／作 講談社

さやかの家はレストラン。両親は月に二度、病院で出張ランチも営む。手伝いに行ったさやかはそこでクラスメイトと遭遇し…。



ぼくたちの相棒

ケイト・バンクス& ルパート・シールドレイク／著 あすなろ書房

引っ越し直後のレスターは新生活に馴染めず悩んでいた。そんなある日、飼い犬を使った実験をする事になり…。



## 学校体育施設 使用団体の登録



平成28年度の町立学校の体育館及びグラウンドの使用団体の登録を受け付けます。前年度に登録された団体も再度登録が必要です。

対象／町内在住または在勤の10人以上で構成され、同施設を継続的に使用する団体(代表者は成人に限る) 申請・問合せ／社会教育課

## 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／2月13日(出) 午前10時～正午(修理受付は午前11時まで) 場所／ゆうホール 修理費／無料。部品の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。その他／ものにより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、寄附を受け付けています 問合せ／同協議会

## 訂正

1月1日ホームページ「2016新春インタビュー」のDUFF村山慎吾さんの記事で、「君に贈る詩」のオンエアが「平成11年」となっていました。2012年」の誤りでした。お詫言ひして訂正します。



募集・催し

嘱託職員を募集

町では、平成28年度の保育所・幼稚園・小学校の嘱託職員を募集します。

**募集職種**／①保育士・幼稚園教諭  
②給食調理員 **応募資格**／①保育士資格、幼稚園教諭免許の両資格②調理師免許 ※いずれも1年以上の実務経験がある人 **賃金**／①月額15万7,300円②15万1,800円。①②とも期末手当年間3・35月分、通勤手当別途支給 **試験**／2月14日(日) 午前10時から。作文と面接試験 **申込・問合せ**／2月1日(月)～12日(金) 午前8時30分～午後5時(正午～午後1時、土・日曜日、祝日は除く)に履歴書と申込書を学校教育課へ持参。郵送不可。申込書は、町ホームページからダウンロードするが、同課でも配布しています。

臨時職員を募集

町では次の臨時職員を募集します。

**保育所保育士**  
**雇用期間**／随時～3月31日(継続の可能性あり) **資格**／18歳以上で保育

士資格を有する人 **勤務時間等**／月々金曜日(土・日曜日、祝日休み) 午前8時30分～午後5時。曜日・時間等心相談 **賃金**／時給1,000円 **勤務場所**／御牧・佐山・宮ノ後の各保育所 **募集人数**／各保育所若干名 **申込・問合せ**／各保育所へ

学童保育(仲よし学級)指導員

**雇用期間**／4月1日～9月30日(更新の可能性あり) **対象**／教員免許または保育士資格等を有する人 **勤務時間等**／平日：午後1時30分～6時、土曜日：午前8時～午後5時 **賃金**／時給1,000円 **勤務場所**／御牧・佐山・東角の各仲よし学級 **募集人数**／若干名 **申込・問合せ**／社会教育課

自衛官候補生など募集

**種目**／①自衛官候補生(男子)②予備自衛官補(一般・技能) **対象**／①18歳以上27歳未満の人②一般：18歳以上34歳未満の人、技能：18歳以上で国家免許資格等を有する人(資格により53歳未満～55歳未満の人) **受付期間**／①年間を通して受付②平成28年1月8日～4月8日 **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.2022号室) ☎0774(44)71309

親子ミニ子育てサロン

**日時**／2月15日(月) 午前10時～午後0時30分 **場所**／保健センター2階調理室 **内容**／「久味の会」とのクッキング **対象**／未就園の子どもと保護者

**定員**／10組 **参加費**／1組200円 **持ち物**／エプロン・三角巾・お手拭き **申込・問合せ**／2月1日(月)～10日(水)に町社会福祉協議会へ

ひとり親家庭を励ます

知事と新入学児童のつどい

京都府では、ひとり親家庭の新入学児童と知事との交流会を開きます。

**日時**／3月13日(日) 午前10時30分～午後2時30分 **場所**／京都テルサ(京都市南区新町通九条下ル) **対象**／4月に小学校に入学するひとり親家庭の児童とその保護者 **内容**／知事と一緒にレクリエーション、記念品のプレゼント **申込**／2月19日(金)までに、はがきに「新入学児童のつどい参加希望」と書いて、住所、電話番号、保護者名、新入学児童と同行する兄弟姉妹の名前・フリガナ・生年月日・性別、最寄り駅、参加人数を記入のうえ、母子家庭の人は京都府母子寡婦福祉連合会、父子家庭の人は京都府民生児童委員協議会(いずれも〒604-0874京都市中京区清水町竹屋町通烏丸東入る375 府立総合社会福祉会館内)へ **問合せ**／京都府山城北保健所福祉室 ☎0774(21)21022

ひとり親家庭を応援する

子どもの居場所づくり

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。

**日程**／下表 **対象**／町内のひとり親家庭の小学生とその保護者 **定員**／10

区分	水曜開催	金曜開催
月日	2月3日、10日、17日、24日、3月2日、9日、16日、23日、30日	2月5日、12日、19日、26日、3月4日、11日、18日、25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

第2回終活セミナー

老い支度や相続についての講演会を行います。

**日時**／2月16日(火) 午後1時30分～3時30分 **場所**／中央公民館2階 会議室2号ほか ※1月15日号で場所がゆうホール2階交流ホールとなっていたのは誤りです。お詫びして訂正します **講師**／はあとメル 住田正則 行政書士 **問合せ・申込み**／2月5日(金)までに町社会福祉協議会へ

要約筆記ボランティア養成講座

要約筆記サークル「グー」では、書いて伝える要約筆記の講座を開きます。

**日時**／2月24日(水) 午前10時～11時30分 **場所**／ゆうホール3階ミーティングルーム **定員**／20人 **費用**／無料 **申込・問合せ**／2月17日(水)までに町社会福祉協議会へ

### クロスピアで農産物直売「福菜市」

山城地域の障害者就労支援事業所等が合同で野菜などの直売会「福菜市」を開催します。

**日時**／2月13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**／季節の野菜、加工品、焼き菓子など **主催・問合せ**／京都府山城北保健所福祉室 ☎0774(21)21993

### クロスピアで会社(求人)説明会

町では、町商工会、ハローワーク宇治と連携して、会社(求人)説明会を毎月第3水曜日に開催しています。

今回の参加企業は、京都樹脂精工(株)(樹脂加工業)、コスモ機器(株)(電気機械器具製造業)、フジモト運輸(株)(一般貨物運輸業)です。

**日時**／2月17日(水) 午後2時～4時(受付は3時30分まで) **場所**／クロスピアくみやま2階 **問合せ**／産業課

### あなたの就職活動を応援!

就職に関するキャリアの専門家が、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。

**日時**／2月25日(木)、3月24日(木) 午後1時～4時 **場所**／クロスピアくみやま **対象**／15歳～39歳の人やその保護者 **定員**／先着3人。相談時間は1人50分 **料金**／無料 **申込・問合せ**／前日までに電話で宇治(京都南)若者サポートステーション ☎0774(28)52223へ。受付時間は午前10時～

午後7時(水・日曜日、祝日を除く)

### 献血

16歳から69歳までできる身近なボランティア「献血」にご協力ください。本人確認ができるもの(運転免許証、健康保険証など)をご持参ください。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。(JICA承ったさい)

**日時**／2月10日(水) 午前10時～12時、午後1時～4時 **場所**／イオン久御山店1階憩いの広場 **その他**／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られます **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



### 高校生給付型奨学金

京都府では、次の①から④のいずれかに該当する町民税非課税世帯で、高等学校などに通うお子さんに奨学金を支給します。なお、他の京都府奨学金制度と併用できない場合があります。



**対象**／新高校1年生～3年生①父子・母子世帯(20歳以上65歳未満の人と同居している世帯は申請不可)②児童世帯③障害者世帯(父や母が障害者手帳3級以上などを持つ世帯)④長期

療養者世帯(父や母が6か月以上入院等している世帯) **申込・問合せ**／2月29日(月)までに、申請書と平成27年度町民税非課税証明書、振込口座を確認できるもの、③④の世帯はそれを証明する書類、生徒手帳の写し、印鑑を持参し、京都府山城北保健所総務分室 ☎0774(63)5745または住民福祉課へ

### 児童手当の給付

10月分から1月分までの児童手当の振込は、2月5日(金)です。ご指定の金融機関に振り込みますので、ご確認ください。 **問合せ**／住民福祉課

### 臨時福祉給付金の申請はお済みですか

町では、平成27年度臨時福祉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、昨年8月中旬に申請書を郵送しています。該当する人は申請書に必要事項を記入・押印等をして(必要に応じて本人確認書類や振込先金融機関口座確認書類等を添付)、2月17日(水)までに住民福祉課へ提出してください。

また、対象と思われるが手元に申請書等が届いていない人は、住民福祉課へお問い合わせください。

### マイナンバー

### 個人番号カードの交付

昨年マイナンバーの通知カードを受領した後、個人番号カードの交付申請

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



をした人は、近々自宅に交付通知書が届きます。個人番号カードを受け取りの際は、この交付通知書と通知カードなどの必要な物を持って、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。

なお、申請が混み合うことが想定され、個人番号カードの交付が遅れる可能性がありますので、「ご了承ください」。また、次の日程で、土・日曜日も交付窓口を開設しますので、「ご利用ください」。

**日時**／2月13日(出)、14日(出)、27日(出)、28日(出)、3月12日(出)、13日(出)、26日(出)、27日(出) **時間**はいずれも午前9時～午後3時 **場所**／役場1階ロビー

※通知カードをまだ受け取っていない人も受け取りができます。その際は次の書類をお持ちください。

▽本人確認書類…①官公署発行の顔写真入りの身分証明(1点)、②官公署発行の顔写真なしの身分証明(2点)。いずれもない場合は住民福祉課へご相談ください

▽代理の場合は…本人の本人確認書類と代理人の身分証明(前述の本人確認書類①または②)、代理権の分かる書類(法定代理人の場合はそれを証明するもの、任意代理人の場合は委任状など)

マイナンバーの問合せ

コールセンター ☎0570(20)0178、0120(95)017



8または住民福祉課

## 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**／2月9日(火) 午前10時～午後3時 **場所**／役場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**／2月18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**／2月2日(火)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**／2月18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**／2月2日(火)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**／2月9日(火)、23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。



### 【子育て養育相談】

保育所では、子育てについてのいろいろな相談をお受けしています。

**日時**／2月18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**／2月10日(水)、25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、どうしたらよいか分からない、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**／2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 **問合せ**／京都府山城北保健所 綴喜分室 ☎0774(63)5747

**【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**／2月10日(水) 午後1時～4時 **場所**／地域福祉センター

## 会員募集 !!

### 久御山町商工会

〒613-0036 久御山町田井浜代5番地1  
電話 075-631-6518 FAX075-631-6750  
ホームページ <http://kumiyama.kyoto-fsci.or.jp>

商工会では、秘密厳守、原則無料で、事業者の皆様からの経営に関する様々なご相談にお応えします。

会費：個人事業者 月額 800円  
法人事業者 月額 1,200円～



しよこぼん

商工会は、地域の商工業の振興と社会一般の福祉の増進に寄与するため、商工業者によって組織された地域総合経済団体で、「商工会法」に基づき京都府知事の認可を受けて設立された特別認可法人です。

### 【介護相談】(町社会福祉協議会)

日時／2月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】(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

### 司法書士無料法律相談

司法書士が個別相談をお受けします。

日時／2月6日(出) 午後1時～4時  
※予約制ではありません 場所／クロスピアくみやま 問合せ／京都司法書士会 ☎075(241)2666

### 2月19日(金) 無料法律相談

京都弁護士会による、無料法律相談会が開催されます。

日時／2月19日(金) 午後1時から  
場所／役場1階相談室 定員／先着6人(町内在住または在勤・在学の人。1人30分以内) 申込・問合せ／総務課へ



## 町の施設

### ふれあい交流館 ゆうほうホールの催し

申込は2月2日(火) 午前9時から

【休館日】毎週月曜日

### 【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2月7日(日)までにゆうほうホール窓口(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・ えんぴつ書き方道場



日時／2月6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 定員／20人

### 小学生(親子) 科学教室

日時／2月7日(日) 午前10時～正午  
対象／町内在住の小学生とその保護者。ただし1～3年生は保護者同伴  
内容／科学ビデオの視聴と身近な科学実験 定員／10組

### 童謡を楽しむ会

日時／2月10日(水) 午前10時～11時30分  
対象／町内在住または在勤でおむね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。当日直接会場へ 費用／資料代だけ必要

### 小学生工作教室

日時／2月11日(木)①午前9時～正午 ②午後2時～5時、14日(日)③午前9時

～正午④午後2時～5時。※①～④のいずれか選択 対象／町内在住の小学生 内容／カラーボックスを作ります 定員／各8人 費用／500円

### 漢字出直し塾

日時／2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習直します 定員／30人。申込不要。当日、直接会場へ 費用／100円

### 週末の星空観察会

日時と内容／2月12日(金) 午後7時～8時 11月と冬の星座を観察、27日(出) 午後7時30分～8時 30分②冬の星座を観察。受付は当日終了時間の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。ただし、小学生以下は保護者同伴



### 大人ビデオ鑑賞教室

日時／2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「マクリントック」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／2月18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

### 文化施設見学会

日時／3月6日(日) 午前8時50分～午後6時  
対象／町内在住または在勤で18歳以上の人  
内容／姫路城に行きます 定員／30人 費



## 京都南大霊園

新区画 募集中

**1区画** 48.8万円 【税別】

墓地・墓石代金 永代管理料込み

永代合同墓 募集中

**1体** 8万円 【税別】

その他費用 一切かかりません

まずは  
お電話  
下さい。

〒611-0021  
京都府宇治市宇治金井戸7-23  
▶ホームページ <http://km-daieren.jp/>

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。

用／2,000円

**フラワーアレンジメント教室**

日時／2月28日(日) 午前9時30分～正午  
**対象**／町内在住または在勤で18歳以上の入  
**内容**／季節の花でアレンジメントを作ります  
**定員**／16人 **費用**／1,500円

**小学生フラワーアレンジメント教室**

日時／2月28日(日) 午後1時30分～4時  
**対象**／町内在住の小学3～6年生  
**内容**／季節の花でアレンジメントを作ります  
**定員**／16人 **費用**／800円

**小・中学生のための囲碁教室**

日時／2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



**総合体育館の催し**

申込は2月22日(火) 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／2月5日(金)、25日(木) 午後7時～7時40分、2月7日(日)、14日(日) 午前10時～10時40分 ※いずれか一

日選択 **対象**／12歳以上の入(小学生を除く)  
**内容**／体育館のトレーニング機器の使用法などを学び、機器を利用するために必要な講習会。トレーニングプログラムなどのアドバイス **定員**／各先着15人 **費用**／500円(講習会受講済み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／①2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バスケットボール(小学生用、一般)、バドミントン、ソフトバレーボール、卓球、輪投げなど ②バスケットボール(小学生用、一般)、バドミントン、ソフトバレーボール、ファミリアバドミントン、バウンドテニスなど **内容**／メインアリーナを無料で開放。申込不要。お気軽にお越しください

**中央公民館の催し**

申込は2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

**漬物(キムチ)教室**

日時／2月12日(金) 午前9時30分～正午 **対象**／町内在住または在勤で18

歳以上の入 **内容**／季節の野菜でキムチ漬物のコツを学びます **講師**／内田公昭さん **定員**／先着15人 **費用**／700円 **持ち物**／エプロン、三角巾、フキン、タオル、筆記用具、持ち帰り用の容器



**大人チャレンジ教室**

日時／2月22日(月) 午前9時30分～午後1時 **対象**／町内在住または在勤で18歳以上の入 **内容**／パン作りに挑戦 **講師**／パンサークルの皆さん **定員**／先着12人 **費用**／500円 **持ち物**／エプロン、三角巾、タオル2枚、筆記用具



**アイデア工作教室**

日時／2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歳以上の入 **内容**／使わなくなったネクタイでメガネを作ります **講師**／長谷川寿美さん **定員**／先着15人 **費用**／300円 **持ち物**／ネクタイ、メガネ(必要な人)

**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

**あそびのひろば「節分のついで」**

鬼の面を作って、豆まきをしましょう

う。

日時／2月2日(火) 午前10時～11時30分  
**主催**／民生児童委員協議会



**地域であそぼう「ひょうごのぼんば」**

日時／2月5日(金)、19日(金) 午前9時30分～11時30分 **場所**／クロスピア くみやま

**親子ひろば**

日時／2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**

トランポリンで遊びましょう。



**フラワーアレンジメント**

日時／2月16日(火) 午前10時～11時30分 **申込**／2月9日(火)まで

**2月生まれのお友だちの誕生会**

2月生まれのお友だちの誕生会をします。写真入りのカードをプレゼントします。25日(木)までに来館のうえ、申し込んでください。

日時／2月27日(土) 午前11時30分から



## いきいき健康教室 栄養編

### 「骨筋力UPで若返る」



骨量や筋力を上  
げて、元気で若々  
しく毎日を過ごす  
ための食事法を、  
楽しく料理をしながら学びます。毎日の生  
活や運動についてのアドバイスもします。

**日時**／3月2日(水) 午前10時～午後2時  
**場所**／保健センターすこやかルーム、調理  
実習室 **対象**／40歳以上の人 **内容**／調理  
実習(ちよっとした工夫で改善できる食生  
活)、保健師、栄養士による骨粗しょう症  
の予防や、ロコモ予防の話。希望により体  
脂肪等を測定。※裸足で測定しますので、  
靴下など着脱しやすい服装を **献立**／鶏肉  
の治部煮、ホウレンソウとレンコンのみぞ  
れかけ、はりはりサラダ、さつま芋の豆乳  
スープなど ※一部変更の場合あり **持ち  
物**／エプロン、三角巾、手拭タオル、筆記  
用具など **費用**／無料 **定員**／先着20人  
**申込・問合せ**／2月2日(火)～19日(金)に長寿  
健康課へ。電話可

## 「くみやま食暦」

### 料理教室

久御山産の野菜をたっぷり使っ  
た創作料理を作ります。  
地元のおいしい野菜を食べてへ  
ルシーな食生活を目指しましよ  
う！

**日時**／2月24日(水) 午前10時～  
午後1時 **場所**／保健センター調  
理実習室 **対象**／住民 **献立**／鶏  
肉のかわり空揚げ、ホウレンソウ  
の薄焼き卵巻き、ねぎのヌタ、酒  
かすスープ ※一部変更の場合あ  
り **講師**／食育推進(食暦)協議会  
会員 **持ち物**／エプロン、三角  
巾、手拭タオル、筆記用具など  
**費用**／無料 **定員**／先着20人 **申  
込・問合せ**／2月2日(火)～19日(金)  
に長寿健康課へ。電話可



## 認知症高齢者などの 事前登録を始めます

認知症状があり、外出した際に自分がどこ  
にいるか分からなくて、家に戻れなくなる高  
齢者が全国的に増えています。  
町では、認知症になっても住み慣れた地域  
で暮らし続けられる取組の一つとして、「認知

## ひろのサロン

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**／2月5日(金) 午前11時～午後  
2時 料理作り、2月19日(金) 正午～午後3  
時 卡拉オケやゲーム **場所**／中央公民館  
問合せ／住民福祉課



## 症高齢者等の事前登録一制度を始めます。

事前登録することで、行方不明になった時  
に、特徴などの情報を地域の人や協力事業所  
に発信して、早期発見・保  
護しようとするものです。  
登録方法など詳しくは、  
長寿健康課へお問い合わせ  
ください。



## 難病(膠原病) 医療相談

膠原病(ちゆうげんびん)やその疑いのある人、家族からの相  
談を専門医がお受けし、指導・助言します。  
無料です。  
**日時**／2月24日(水) 午後1時～3時30分  
**場所**／京都府山城北保健所綴書分室(京田辺  
市田辺明田1) **担当医師**／京都第一赤十字病  
院リウマチ内科部長 福田亘先生 **定員**／先  
着6人 **申込**／2月8日(月)から電話で同保健  
所分室へ ☎0774(63)5734  
※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。

## スポーツ



## ソフトバレーボール大会

**日時**／3月13日(日) 午前9時から  
**場所**／総合体育館 **種目**／マトリ  
ムの部① 男女各2人マトリムの  
部② 男女各2人40歳以上で合計  
年齢180歳以上▽女性の部① 女  
性4人▽女性の部② 女性4人40歳

以上で合計年齢180歳以上。1チ  
ームの登録は5人以上 **募集**／30チ  
ーム。超えた場合は抽選 **参加費**  
／1チーム2,000円 登録チ  
ームは1,000円 **申込**／2月12日  
迄までに、町ソフトバレーボール  
連盟 岸均さん ☎FAX0775(6332)  
5575 ※問い合わせは、平日午

## 歩み交流会 青谷ウォーク

後6時以降  
梅の花を見て心身ともにリフレッ  
シユするウォークです。  
**日時**／3月12日(土)、JR新田駅午  
前9時集合 雨天3月13日(日) 行先  
6032



／責谷梅林・城陽  
酒造(約6km) 費  
用／交通費380  
円 **持ち物**／弁  
当、飲物、タオル、帽子、敷物、コ  
ミ袋など **申込・問合せ**／歩み交  
会の安西修二さん ☎0774(43)  
6032

## 無病息災を願う火祭り行事

### 東一口のとんど

1月10日、東一口の大池神社東側の田んぼで、正月の火祭り行事「とんど」が行われました。

東一口のとんどは、京都府の無形民俗文化財に登録されており、一昨年から伝統行事継承のため、住民や子どもたちの参加を考へて小正月直前の土曜日にとんどの組み立てなどの準備をして、日曜日に実施されています。

空が白み始めた午前7時頃、火をつけるとすぐに炎が勢いよく燃え上がり、最後に今年の恵方である南南東へ倒し、一年の無病息災と五穀豊穡を願いました。



▲勢いよく燃え上がるとんどに無病息災を願う



▲左義長の前で学級目標を発表

## 左義長に願いを込め

### 御牧小学校

1月14日、御牧小学校で「左義長」(とんど)が行われました。

前日に「おやじの会」や同校PTAによって準備された左義長は、昨年秋に行った2年生と5年生の稲刈りでできたわらを使用して作られ、例年より少し高い約15mの堂々としたものになりました。

「みんなと仲良くする」、「楽しく明るいクラスに」などと、学級目標を発表した後、左義長に目標と書き初めを取り付けてから点火。晴天の下、みんなの願いを込めた炎が激しく燃え上がりました。

## 概して天候不順？

### 雙栗神社で粥占神事

1月15日の午前0時から、佐山の雙栗神社で農作物の豊凶を占う粥占神事が行われました。

神事は、奥村宮司の祝詞で始まり、8種類の農作物の札を付けた竹筒、米1升と小豆5合が入った大釜を約50分炊いた後、竹筒の中の粥の詰まり具合で農作物の豊凶が占われました。

結果は、早稲9分、中稲0分、晩稲3分、綿2分、大豆10分、イモ10分、キビ0分、梨8分となり、「雨が降るときは降る、日が照るときは照る、と両極端。概して天候不順になる」と判定されました。



▲竹筒の中身に全員が注目する粥占神事

//	佐古	//	//	佐山	藤和田	大橋辺	地区名	お誕生	佐山	東一口	地区名	おご結婚
森	長澤	森脇	辻	奥野	柏崎	青井	出生児	夫の氏名	久保	川崎	夫の氏名・妻の氏名	おめでとうございませす
光希	吹空	円那	凜香	結菜	美緒	蓮人	父・母	継太・川崎	広季・久保	涼美		
拓朗・綾子	邦宏・知佳	浩之・直子	真平・佐恵	和行・香代	学・祐子	光志・紗也香			未幸			

父・母



佐山 久保 広季・久保 未幸

東一口 川崎 継太・川崎 涼美



**お母さんと協力、料理に挑戦 おやこの食育教室**

食生活改善推進員協議会「久味の会」主催のおやこの食育教室が、12月25日、保健センター調理実習室で開かれ、10組22人の親子が参加しました。

「選ぶ力」や「味に分かる力」など子どもの食育を養うために開催しているもので、クリスマス料理と題したこの日の献立は、トマトライス、サーモンのごまみそ焼き、ヨーグルトサラダなど5種類。家で料理をする機会が少ない子どもたちもお母さんと協力して、野菜を刻んだり、お皿に盛りつけたり、真剣な表情で料理に挑戦していました。



◀真剣に料理に取り組む参加者



▲シニアクラブの方からコマ回しを教わる園児たち

**昔ながらの正月遊びで交流 東角幼稚園**

1月12日、東角幼稚園をシニアクラブの松栄会(栄3・4丁目)と青空会(東佐山団地)の11人が訪問し、園児たちと昔ながらの正月遊びで交流しました。

自己紹介の後、福笑い、こま回しなどの正月にちなんだ遊びや、めんこ、トランプ、お手玉などをホールや各教室に分かれて楽しみました。こま回しでは、こまが上手に回ると園児から歓声が起きるなど、シニアクラブの皆さんと楽しいひと時を過ごしました。最後に、園児たちみんなで元気に歌を歌って感謝の気持ちを伝えました。

**お餅と芋煮でホッコリ 佐山まなび塾**

新年早々の1月9日、親子75人が参加して「佐山まなび塾」が行われました。

この日は、子どもたちに日本の伝統文化の体験をと、昔ながらの杵と臼で餅つきを行いました。つきたてのお餅は早速きな粉餅で試食。子どもたちは、口いっぱい頬張って「柔らかくて、おいしい」と笑顔を見せていました。

また、地元の里芋をたっぷり使った温かい芋煮とぜんざいも振る舞われ、友達や家族と話を弾ませ、心もおなかもホッコリとしていました。



▲力いっぱい杵をふるって餅つきを体験

**わがやのアイドル**



**段 宥佑ちゃん** (2歳)  
これからもいっぱい遊んで元気で大きくなってね♡



**谷口 琥玲・聖玲・煌玲ちゃん**  
(4歳2歳2か月・6か月)  
三兄弟大きい病気せず、元気に仲良く大きくなあれ♡



**川島 和樹ちゃん** (2歳6か月)  
いつも元気いっぱい!ステキな笑顔をありがとう♡

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。		
2月4日(木) 2月26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	2月5日(金) 2月29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)

町では、安全で安心な水を安定的に供給していくため、国の新水道ビジョンに掲げられている「安全」「持続」「強靱」の政策目標を基に、「久御山町水道事業ビジョン」の策定を進めています。このほどその素案を作成しましたので、皆さんのご意見をお寄せください。

**募集期間**／2月4日(木)～17日(水)必着  
**参照方法**／町のホームページに掲載のほか、役場、中央公民館、ゆうホール、総合体育館、クロスピアくみやまで閲覧できます(休館日等を除く)  
**意見の提出方法**／持参か郵送、FAX、Eメールで住所、氏名、電話番号、意見内容を記入の上、上下水道課へ**問合せ**／上下水道課

町では、安全で安心な水を安定的に供給していくため、国の新水道ビジョンに掲げられている「安全」「持続」「強靱」の政策目標を基に、「久御山町水道事業ビジョン」の策定を進めています。このほどその素案を作成しましたので、皆さんのご意見をお寄せください。

**町水道事業ビジョン素案のパブリックコメント募集**



**住宅用火災警報器の設置はお済みですか？**

平成27年住宅用火災警報器設置状況調査の結果を見ると、全国的に、まだ少数のご家庭で設置されていない状況にあります。

住宅用火災警報器を設置することによって、火災の発生を感知し、警報が鳴って、いち早く火災を発見し、初期消火や避難、119番通報などを迅速に行うことが可能です。

とができて、被害を最小限度に食い止めることが期待されます。まだ設置していないご家庭は、台所や階段上、各寝室など必要とされる部分に早急に設置してください。

要となります。住宅用火災警報器の寿命は、おおむね10年とされており、10年以上経過した場合は、内部の電子機器の劣化が進んでいる恐れがあるため、本体ごとの交換をお勧めします。

**問合せ**／消防本部

**宇治都市計画(内屋敷公園の変更)案を縦覧**

町では、(仮称)さやまこども園の整備に伴い、都市計画公園である佐古の内屋敷公園(現)の変更(現在の内屋敷公園を廃止して、佐山保育所に移転)を予定しています。この都市計画の案を次のとおり公告・縦覧します。



現在の佐古内屋敷公園。左後方は佐山幼稚園

この公告・縦覧を経て3月頃に都市計画決定する予定です。  
**公告日**／2月1日(月)  
**縦覧及び意見書提出期間**／2月1日(月)～15日(月)  
※閉庁日を除く  
**縦覧場所**／都市整備課  
**問合せ**／都市整備課

**高槻市の淀川河川敷でヨシ原焼き 2月14日(日)**

高槻市の淀川河川敷に広がるヨシの群生地は多様な生物の生息地になるとともに、この地で採れるヨシは雅楽で用いられる筆葉の吹き口として大変重宝されています。

ヨシ原焼きはこの貴重な自然地の保全や、害草・害虫の駆除、不慮の火災防止などを目的に行われる伝統的な行事となっています。今年はこのヨシ原焼きが2月14日(日)午前9時から正午頃まで、地元の鶴殿のヨシ原保存会、上牧実行組合により行われます(雨天・強風時は2月21日同時刻に延期)。

炎や灰が舞い上がらないよう、細心の注意を払って行われますが、風向きによっては、淀川沿線を中心に相当広い範囲にわたって灰が舞い落ちることが予想されます。

で、特に洗濯物などにご注意ください。  
**問合せ**／高槻市 産業環境部環境緑政課 ☎ 072 (674) 7483



**例外的な場合を除き野焼きは禁止されています**

「野焼き」は、伝統的な行事や農業など例外的に認められている焼却行為を除いて、「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」で禁止されています。

ごみを処分する場合は、収集日に所定の場所に出すなどとして、適正に処分してください。また、例外的に認められている焼却行為であっても、近隣住民に迷惑がかかるなど、生活環境への影響が認められる場合は、速やかに野焼きはやめましょう。  
**問合せ**／環境保全課

燃やすごみ	
月・木	佐古、新開地、佐山、粉池、双栗、市田、鈴間、田井、荒見、下津屋、下津屋サンハイツ、島田、東島田、森、坊之池、野村、村東
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、粉池、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、粉池、双栗、市田、鈴間

リサイクル ごみ	ペットボトル・紙パック
	3日(第1水曜日)
	17日(第3水曜日)
	缶・ビン
	10日(第2水曜日)
	24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
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。  
なお、役場庁舎南側の塵芥収  
集車庫内に、平日の午前8時  
30分～午後5時15分まで、回収  
場所を常設しています。



### 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 いぎいぎホール  
☎ 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

1月1日現在 久御山町の人口 16,351人(男8,109人、女8,242人) 世帯数6,860

# 消費生活110番

vol.207

## 掃除サービスでのトラブル

全国の消費生活センターに寄せられた掃除サービスに関する相談件数は、平成25年度以降は1,000件近くとなっています。こうした掃除サービスには、エアコンや換気扇のクリーニングといった掃除などに関するトラブルについての相談が多く寄せられています。

一般的に、掃除サービスは、社会の高齢化が進んでいることや、単身世帯の増加、また、女性の社会進出が進むことにより、その市場規模は、今後ますます拡大していくことが予想されます。

その一方で、こうした掃除サービスに関するトラブル等の相談件数は増加傾向にあり、その契約当事者は女性が77%を占め、年代別では30代から80代まで幅広く苦情が発生しています。

### 【相談事例】

①掃除サービス事業者に見積りを取り、後日作業に来てもらった。2人で1時間半の作業時間のはずが、1人で1時間の作業で、見

- 積りどおりの金額を請求された。
- ②作業をしないで帰ったのに、キャンセル料として費用全額を請求された。
  - ③エアコン清浄事業者に浴室の汚れ防止工事を勧められて契約し、即日工事をしたが、高額で不審。

### 【問題点】

- ①掃除サービスの料金体系は各社様々。見積りと異なるサービスでの請求も。
- ②キャンセル料がどのような場合、いつから、いくら発生するのか不透明。
- ③掃除サービス実施後の故障、破損やサービスの不満も。
- ④安価なサービスを持ち掛け、その後、高額なサービスを勧誘する事業所。

### 【アドバイス】

- ①複数者から見積りを取り、納得した上でサービスを依頼しましょう。
- ②破損や紛失等があった場合の補償等について、事前に十分確認しておきましょう。
- ③自宅で掃除サービスの契約をした

場合、原則としてクーリング・オフができます。

「自分では隅々まで綺麗にできないから」、「自分の時間を作れるから」など掃除サービスを利用する理由は様々ですが、せっかくお金を払って掃除してもらったのに、トラブルのせいで後味が悪いなんてことはしたくありません。焦って依頼せず、これで本当に大丈夫なのかと、一度、冷静に考えた上で利用しましょう。



★  
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.205 小松菜のごまみそ和え

小松菜やにんじんなどの緑黄色野菜は、粘膜を強くするビタミンAや、体の酸化を予防するビタミンCをたっぷり含んでいます。

また、和え衣にみそを使うことで塩分が少なくてもコクのある一品となります。長寿健康課

### ●材料 (4人分)

小松菜	1束	A	みそ	大さじ1
にんじん	40g		砂糖	小さじ1
黒ごま	大さじ1		酒	大さじ1

### 作り方

- ①小松菜はゆでて水にさらし、3～4cmの長さに切っておく。にんじんも同じくらいの長さの短冊
- ②すり鉢に黒ごまを入れ、すりこぎでよくすりつぶす。Aの調味料を加えて、さらによくすり混ぜる。
- ③「②」にしっかり水気を絞った「①」の野菜を加え、器に盛りつける。



エネルギー 32キロカロリー／1人分  
塩分 0.4グラム

