

■発行・編集/宇治田原町役場総務課
番号 610-0289
京都府綴喜郡宇治田原町大字立川小字坂口18番地の1
TEL (0774) 88-2250
FAX (0774) 88-3231
■印刷/有新進堂印刷所 宇治市宇治妙楽9

●人のうごき (10月1日現在)
8,601人(-10)
男4,386人(-10) 女4,215人(0)
出生4人 死亡11人 転入38人 転出41人
3,922世帯(+5)()内は前月比

町民の窓

Ujitawara Public Relations

ホームページアドレス <https://www.town.ujitawara.kyoto.jp>



目 次

02~04 令和6年度決算、取り組んだ内容
05 国民健康保険「資格確認書」一斉更新
06 イベントコーナー

勇壮な掛け声響く! 地域一丸で盛り上がった田原祭

10月9日~12日にかけて伝統行事である田原祭が行われました。各地で太鼓の音が響き渡り「そらよいよいよい」と元気な掛け声とともに、神輿が町内を巡回しました。巡回を一目見ようと多くの方が集まり、活気に満ちた1日でした。

令和6年度決算

大型投資的事業や物価高騰に対する支援に重点的に取り組みました

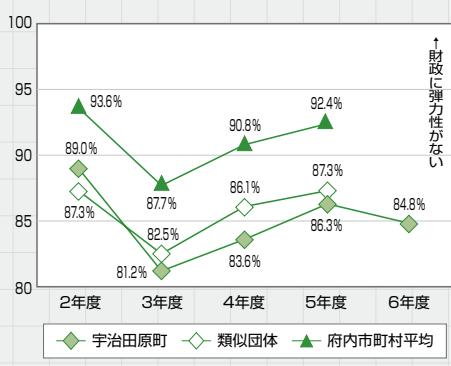
令

手線関連事業
や宇治田原児童育成施設整備といった大型投資的事業
に加え、物価高騰対策支援

03 経常収支比率

財政の弾力性は前年度より1.5ポイント改善

地方公共団体の財政構造の弾力性を表し、人件費、扶助費、公債費など毎年必ず支出する経費を町民税など毎年見込める収入で割った指標です。この比率が低いほど、臨時の財政需要に余裕を持つことができ、財政構造に弾力性があると言えます。



07 健全化判断比率・資金不足比率

健全化指標は良好

| 健全化判断比率 | Uji-Taira-machi | 早期健全化基準 | 財政再生基準 |
|-------------|-----------------|---------|--------|
| 実質赤字比率 *1 | — | 15.0% | 20.0% |
| 連結実質赤字比率 *2 | — | 20.0% | 30.0% |
| 実質公債費比率 *3 | 10.8% | 25.0% | 35.0% |
| 将来負担比率 *4 | 88.6% | 350.0% | — |

※赤字が生じない場合は「—」で表示。

*1普通会計の赤字の大きさから財政状況を判断する指標

*2特別会計を含めた全会計の赤字の大きさから財政状況を判断する指標

*3借金等の返済額の大きさから資金繰りの度合いを判断する指標

*4実質的な負債額等から将来の財政のひっ迫度合いを判断する指標

| 資金不足比率 *5 | Uji-Taira-machi | 経営健全化基準 |
|-----------|-----------------|---------|
| 水道事業会計 | — | 20% |
| 下水道事業会計 | — | |

*5企業会計の累積された資金不足額等から経営状況を判断する指標

京都銀行で **NISA** はじめませんか？

投信自動積立 毎月1,000円から積立できる♪

スマホで申込みOK！

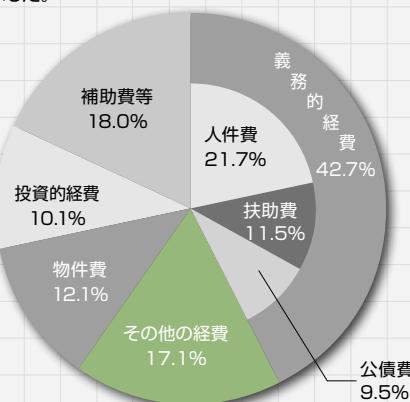
京銀投信積立

京都銀行 宇治田原支店 TEL.0774(88)3737

02 一般会計歳出

歳出総額は約56億2千万円

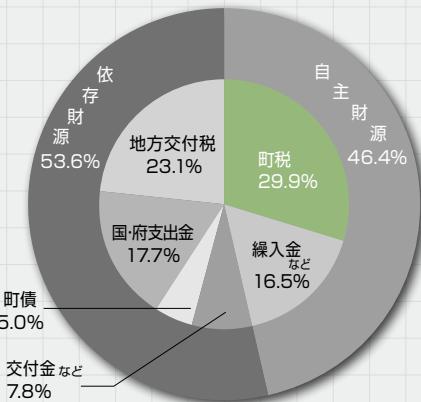
町が支出した一般会計の総額は約56億2千万円で前年度に比べて約3億8千万円の増となりました。人件費・扶助費・公債費の義務的経費は前年度に比べて2.0%減少し、全体の42.7%を占めています。投資的経費は、宇治田原児童育成施設整備事業などの増により、前年度に比べて1.3%増加し、全体の10.1%となりました。



01 一般会計歳入

歳入総額は約58億3千万円

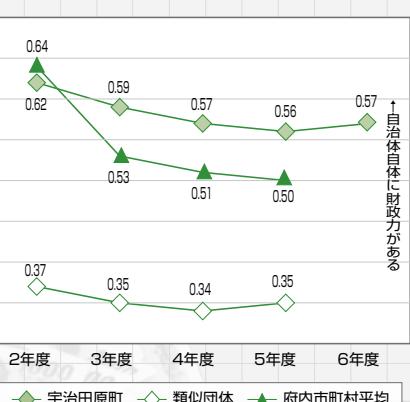
町に入った令和6年度の歳入は約58億3千万円で前年度に比べて約4億1千万円の増となりました。町税を中心とした自主財源比率は、国庫支出金、町債などの依存財源の減少により前年度に比べて0.6%増加しました。



06 財政力指数

前年度より微増

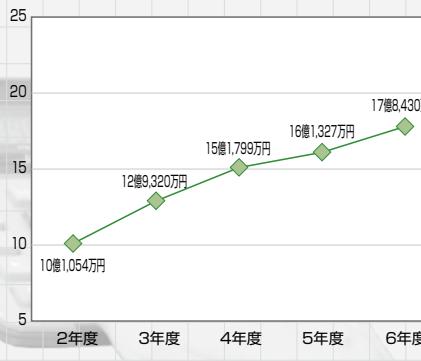
自治体の財政運営の自主性の大きさを表す指標で、数値が高いほど、財政的に余裕があるという目安になります。近年は税収の伸び悩みなどにより悪化傾向にありましたが、令和6年度は改善しました。



05 基 金

まちの基金残高は約18億円

近年は庁舎建設などにより基金の取り崩しが続いているましたが、減債基金などへの積み立てにより基金残高は増加しました。



会員募集中 私達と一緒に働きませんか

宇治田原町シルバー人材センター

60歳以上の健康で働く意欲のある方、お気軽にお電話下さい！

(0774) 88-4333

宇治田原町大字賀田小字船戸63番地 高齢者活躍人材確保育成事業
宇治田原町ふれあい福祉センター内 【京都労働局委託事業】

京都銀行で **NISA** はじめませんか？

投信自動積立 毎月1,000円から積立できる♪

スマホで申込みOK！

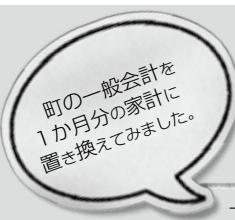
京銀投信積立

京都銀行 宇治田原支店 TEL.0774(88)3737

一緒にがうれしい
On Your Side

京都中央信用金庫

みなさまのすぐとなりに
京都中央信用金庫がいます。
国道307号線 賀田バス停前
TEL 0774(88)4311
FAX 0774(88)4494



うじたわら家の家計簿



一般会計の決算額を1か月の家計の収支に例えて、“うじたわら家の家計”はどうなっているのか。

Q & Aで簡単にポイントを説明します。

一般会計の歳入・歳出決算を10,000で割った金額を1か月の家計に置き換えています。

収入

| 項目 | 令和5年度 | 令和6年度 | 増減 | … (一般会計の区分) |
|-----------|----------|----------|---------|-------------|
| 家族の給料 | 168,460円 | 174,090円 | 5,630円 | … 町税 |
| 夫の親からの仕送り | 169,320円 | 180,400円 | 11,080円 | … 地方交付税など |
| 妻の親からの仕送り | 100,930円 | 103,050円 | 2,120円 | … 国・府支出金 |
| 事業収入 | 6,180円 | 6,130円 | △ 50円 | … 分担金、使用料など |
| その他収入 | 47,020円 | 52,000円 | 4,980円 | … 寄附金、緑色金など |
| 銀行からの借入金 | 23,380円 | 28,990円 | 5,610円 | … 町債 |
| 預貯金の引き出し | 26,640円 | 37,840円 | 11,200円 | … 緑入金 |
| 合 計 | 541,930円 | 582,500円 | 40,570円 | |

Q 家族の給料が増えているのは？

A 景気が少し良くなって会社の売り上げが増えたから、給料が上がったんだよ。会社は景気の動向に左右されるから、今年みたいに増えることもあれば、減ってしまうこともあるんだ。

支出

| 項目 | 令和5年度 | 令和6年度 | 増減 | … (一般会計の区分) |
|---------------|----------|----------|----------|-------------|
| 光熱水費、家財費など | 62,550円 | 68,200円 | 5,650円 | … 物件費 |
| 食 費 | 118,230円 | 122,220円 | 3,990円 | … 人件費 |
| 住居の増改築 | 45,840円 | 57,020円 | 11,180円 | … 普通建設事業費 |
| 住居の補修 | 2,130円 | 1,760円 | △ 370円 | … 維持修繕費 |
| 医 療 費 | 62,830円 | 64,340円 | 1,510円 | … 扶助費 |
| 子どもへの仕送り | 38,460円 | 39,500円 | 1,040円 | … 緑出金 |
| 借 入 金 の 返 済 | 53,100円 | 53,110円 | 10円 | … 公債費 |
| 親 戚 へ の 援 助 | 104,260円 | 100,960円 | △ 3,300円 | … 補助費等 |
| 友 人 へ の 貸 付 金 | 0円 | 0円 | 0円 | … 出資金・貸付金 |
| 預貯金の積立 | 36,170円 | 54,940円 | 18,770円 | … 積立金 |
| 合 計 | 523,570円 | 562,050円 | 38,480円 | |

Q 食費が増えているのは？

A いつもと食事の内容は変わらないけど、食材の値段が高くなったからなの。家族の健康はよりも大切だから、食材費が上がっても、食費はきっちり確保しないと。

Q 借入金は減らない？

A 家族の給料や親からの仕送りだけではうじたわら家の支出を賄えないからね。それと借入の返済は長期に少しずつ返済できるから一度に無理をしなくて済むんだ。

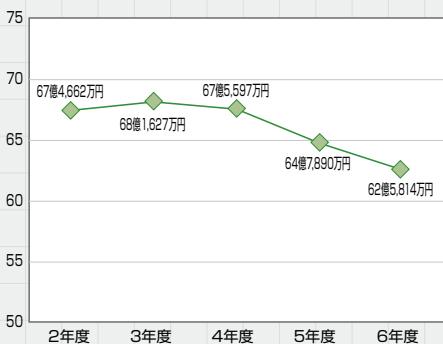
歳出総額は約56億2千万元（前年比7.5%増）となりました。歳出総額は約58億一般財政と実質収支は既存事業の増加により約1億9千万元の黒字となりました。今後も公債赤字は2年により、実質単年度収支は既存事業の維持に努めることが重要です。

04 町債

まちの借金残高は約62億6千万円

令和6年度末時点の起債残高は、借入が返済を回ったことから減少となりました。

今後とも、適正な額の発行、借入条件が有利な地方債の発行に努め、適切な起債管理・運用を図ることが重要となります。



08 特別会計・企業会計

国保、後期、介護すべての特別会計で黒字

特定の事業を行うために設置されている特別会計と企業会計は次のとおりです。国民健康保険、後期高齢者医療、介護保険すべての特別会計で黒字となりました。

(千円以下切り捨て)

| 会計 | 歳入 | 歳出 | 差引額 |
|------|----------------------|-----------|-----------|
| 特別会計 | 国民健康保険 | 9億5,338万円 | 9億3,631万円 |
| | 後期高齢者医療 | 1億8,039万円 | 1億7,638万円 |
| | 介護保険 (保険事業勘定) | 9億799万円 | 8億2,819万円 |
| | 介護保険 (介護サービス事業勘定) | 463万円 | 283万円 |
| 企業会計 | 水道事業 (収益的) | 2億7,784万円 | 2億5,884万円 |
| | 水道事業 (資本的) | 7,799万円 | 1億8,176万円 |
| | 下水道事業 (収益的) | 4億766万円 | 4億618万円 |
| | 下水道事業 (資本的) | 2億8,907万円 | 3億7,953万円 |

*水道事業・下水道事業は歳入を総収益に読み替え。

ビジネスからパーソナルまで

100年の歴史の中で培った経験やノウハウと、最新のデジタル技術と設備を駆使してお客様のニーズにお応えします。

自社設備による一貫生産だから中間マージンゼロ、安心・早い。

SINCE 1911

Shin Shin DO
有限会社 新進堂印刷所

新しくて 進んで やる
TEL. (0774) 22-3024
FAX. (0774) 23-0649

YOUR Life Station
医療法人社団 石鎚会
Medical Corporation Sekietsukai

救急告示病院・地域開発期母子医療センター
京都田辺中央病院 ☎0774-63-1111
近畿新田辺駅より徒歩2分・JR京田辺駅より徒歩3分

回復期リハビリテーション病棟・人工透析
京都田辺記念病院 ☎0774-63-1112
小児科・内科・脳神経内科

同志社山手病院 ☎0774-63-1113

山城地域 看護職・看護補助者就業フェア

日時 11/18 (火) 14:00~16:00 無料

場所 けいはんなプラザ大会議室 ナイルA

★再就業や転職をお考えの方

★年齢や経験も気にせずにご参加ください

★当日参加もOKです！

主催・問い合わせ 公益社団法人京都府看護協会
京都府ナースセンター TEL075-222-0316



一般
会計令和6年度に
取り組んだ主な事業

4

4つのまちづくりの目標と基本姿勢

本町の将来像を実現していくため、4つのまちづくりの目標（基本計画における政策の柱）を設定し、事業を行いました。

健

やかに安心して
暮らせるまち

便

利で快適に
過ごせるまち

災害時避難所物資整備事業費（289万円）

避難所等に生活物資の備蓄や防災資機材の整備・充実を行うとともに、地域防災対策として、設置型組立式給水タンク等の購入を行い、備蓄物資の更なる拡充を行いました。

木造住宅耐震改修等事業費（56万円）

建築基準法改正（昭和56年）以前の基準により建築されている木造建築物について、補助基本額と補助率を引き上げ、耐震診断及び耐震改修等に対して補助しました。

自転車乗用ヘルメット普及促進事業費（12万円）

自転車の交通安全対策として、ヘルメットの着用を促進するため、自転車乗用ヘルメットの購入費用の一部を補助しました。

活

気にあふれる
交流のまち

子

育てと学びを
応援するまち

ふるさと納税推進事業費（1億2,500万円）

ふるさと納税を通じて、まちのPRと知名度アップ、地域産業の活性化を推進するとともに、子どもたちのための寄附増収を図りました。

まちを元気にするプレミアム商品券発行事業費補助金（1,250万円）

町内消費の拡大と商工業者の活性化を図るため、商工会が発行するプレミアム商品券の発行・販売に係るプレミアム分等を補助しました。

お茶の京都観光まちづくり推進事業費（417万円）

観光振興計画に位置付けられた魅力創出に関する取組等の実施、観光情報発信の充実に向けた観光ポータルサイトの運営を行いました。

「ハートのまち」移住定住プロモーション事業費（97万円）

まちの活力や移住定住の推進に向け、「ハートのまち」等のコンセプトを積極的に打ち出すシティプロモーションを展開しました。

行政の基本姿勢は、将来像を実現するために定めるまちづくりの目標を推進するにあたって、全分野において共通する行政の基本的な姿勢を定めたものです。

地

域コミュニティやまちづくり参画意識の向上と
住民、行政のパートナーシップの構築

効

果的な行財政運営

第6次まちづくり総合計画策定事業費（820万円）

令和5・6年度の2か年にて「まちづくり総合計画」及び「まち・ひと・しごと創生総合戦略」の次期計画を一体的に策定するため、まちづくり総合計画審議会の設置・運営等を行い、第6次まちづくり総合計画を策定しました。

集会所等整備事業補助金（376万円）

区及び自治会が行う集会所の改修に要する経費の一部に対し、補助しました。

行政改革・行政評価推進事業費（3万円）

「第7次行政改革大綱」及び同「実施計画」の着実な推進のため、外部評価委員会による進行管理を行いました。



『町民の窓』有料広告を募集

- ▶発行 毎月1日 3,100部
- ▶規格 1枚 縦4.5cm×横8.5cm 2色印刷（紙面と同色）
- ▶料金 1枚あたり 1月5,000円、1年50,000円（12ヶ月）
※2枚以上の掲載もできます。
- ▶備考 ●広告内容には制限があります。
●広告の掲載位置は町で決定します。
●契約は1か月単位から年間まで、ご要望にお応えします。
●掲載月の前月10日までに原則入稿。

図・図総務課☎88-6631

地域密着47年！リフォーム7000件の施工実績！

平和住宅リフォーム

【大久保店】0120-48-3323

【城陽店】0120-62-3002

ご相談・お見積りは無料です。お気軽にお問合せください。

リフォーム・リノベは
お任せください！お問合せは
コチラ▼施工事例は
コチラ▼

(有料広告) 広告内容は、町が推奨するものではありません。

町立保育所「あゆみのそ」

令和8年度 入所申込み

問・申町立保育所 ☎ 88-6611
子育て支援課 ☎ 88-6636

来年4月の入所を希望される方の申込受付を行います。

給付認定 保育所に入所するには給付認定（2号認定（満3歳以上）、3号認定（満3歳未満））の手続きが必要となります。認定の手続きは、入所手続きと同時に行います。

入所対象児童 令和2年4月2日生まれ～後90日以上の乳幼児（火）から町立保育所、役場で配付（土日祝除く）申込書記付 11月4日（木）～28日（金）

午前8時30分～午後5時15分 (土日祝除く)
（町立保育所受付場所）

※申込みには保育の必要性を認定するための証明書等の添付が必要ですので、早めに申込書を請求してください。

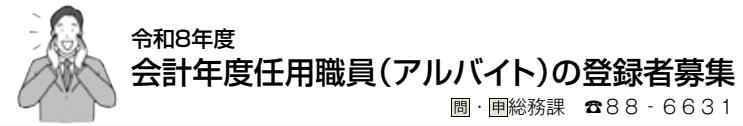
入所要件 保護者が「保育の必要性」の基準を満たすことが条件です。

①就労（月64時間以上）
②妊娠・出産（分娩予定期の前後2か月）その他

※入所要件の詳細は入所案内をご確認ください。（町H.P.でも）

※現在入所している児童の入所申込書類は保育所で配付します。

※町外の認定こども園を希望される場合は保育所までご相談ください。

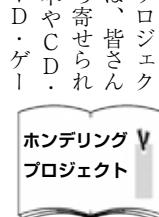
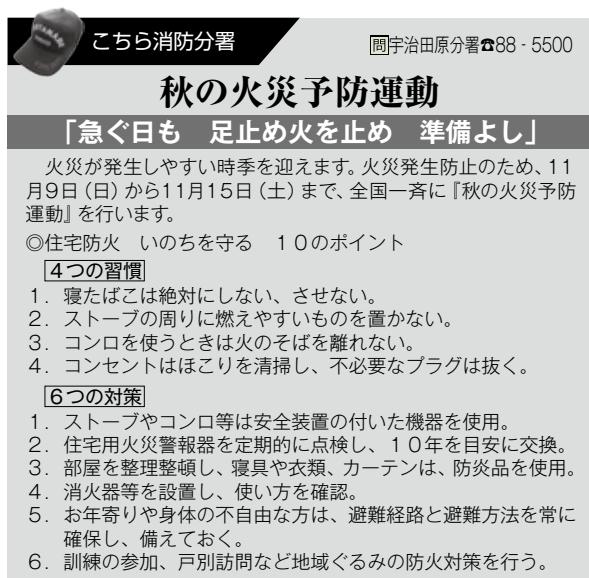


令和8年度 会計年度任用職員(アルバイト)の登録者募集

問・申総務課 **88-6631**

| 募集職種と資格 | |
|------------------|--|
| 職種 | 応募資格 |
| 事務職員 | 高等学校卒業程度の学力を有する方 |
| 事務職員（障がいのある方） | 身体障害者手帳、療育手帳又は精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方等 |
| 保育士助手 | 高等学校卒業程度の学力を有する方 |
| 小中学校講師 | 各種免許（資格）等を有する方 |
| 小中学校教員 | 各種免許（資格）等を有する方 |
| 小中学校図書館司書 | |
| 放課後児童支援員 | |
| 保育士 | |
| 保健師 | |
| 助産師 | |
| 看護師 | |
| 管理栄養士 | |
| 栄養士 | |
| 歯科衛生士 | |
| 介護支援専門員 | 「月額」のみ各種（資格）等を有する方 |
| 社会福祉士 | |
| 自動車運転手 | |
| 給食調理員 | 介護支援専門員、保健師、看護師、介護福祉士、社会福祉士のいずれかの資格を有する方 |
| 図書館職員 | |
| 介護保険訪問調査員 | |
| 清掃作業員 | |
| 放課後児童補助員 | |
| 社会体育施設管理員（住民体育館） | |

| | | |
|-------------------------------------|-------------------------------|--|
| 対象 | 4月1日現在で 満18歳以上の方 | 採用を決定 |
| 受付期間 | 11月4日 | 必要に応 じて決定 |
| (火)～12月5日(金) | 登録および採用 | ③採用期間 |
| ※土日祝を除く | 明書等の写しを提出 | 資格を要する職種 は、免許証・資格証 |
| 手続き | 登録 | ①登録 |
| 宇治田原町 | 申込者を町会 計年度任用職員登録者 名簿に登録 | 申込書(顔写真貼付) |
| 会計年度任用職員登録 | ②採用 | ※登録有効期限は令和 8年4月1日から令 和9年3月31日まで |
| 申込書は、総務課に 備付けまたは町HP からダウンロード。 | ③採用 | ④給料等 任用職員の給与及び費 用弁償に関する条例に 基づき支給 |
| ※ | ※ | 「月額制」(賞与有 り)、「日額制」(賞 与無し)の任用形態 の違いにより任用基 準・業務内容が異な ります。 |



トは、皆さん
から寄せられ
た本やCD・
DVD・ゲー
ムの売却代金を犯罪被害者
支援活動に役立てるもので
す。

1) 間
總務課
()
8 8 -
6 6 3

ISBN978-4-1234-5678-9
80円
9870123456789

注意点
IS BNコードのついていない本
百科事典、コンビニコミック、雑誌等
は対象外



犯罪被害者支援
ホンデリング
プロジェクトに
ご協力を

された方の支援活動に活用
回収箱設置場所
役場、図書館、ふれあい福祉センター、保育所、地域子育て支援センター

地域安全功劳者表彰
第14回子ども読書本のしおりコンテスト
佳 作 PHAM DAKG QUANGさん
辻 野 杏 莉さん
井 しづくさん
奥 谷 輝 久さん
福 田 茂 樹さん

第45回危険業務従事者叙勲 瑞宝双光章

警察功勞

山 口 則 夫

西 谷 信 夫

全国土地改良事業団体連合会長表彰

地方教育行政功労者表彰

奥 村 博 己



イベントインフォメーション

Event Information

寒くなり外出する機会が減るこの季節ですが、まだまだイベントは盛りだくさん。
ぜひご参加ください！

地域の魅力を再発見

第37回うじたわら・ハートのまちの商工祭開催

地域の魅力と活気を感じられる「商工祭」が今年も開催されます。特産品の販売や飲食ブース、ステージイベントなど、多彩な催しが行われます。子どもから大人まで楽しめる内容が盛りだくさんですので、ぜひご来場ください。

日 時▶11月3日（月・祝）

会 場▶総合文化センター駐車場

【商工祭にまちかど町長室・耐震体感ブース開設】

勝谷町長と今後の町づくりについて対話しませんか。

また、模型を揺らして体感できる耐震体感ブースも開設します。予約不要ですので、当日会場でお待ちしています。

まちかど町長室：午前11時～午後0時30分

耐震体感ブース：午前10時～午後3時

問総務課☎88-6631／建設環境課☎88-6637

音楽に親しむつどい

ロビーコンサート

♪昭和歌謡とフォークソング♪

懐かしの曲で一緒に盛り上がりましょう。

日 時▶11月23日（日）

午後2時～3時

会 場▶総合文化センター 2階 ロビー

出 演▶のすたるG

プロフィール▶5年前にギター教室で知り合いバンドを結成

昭和歌謡やフォークソングをメインに演奏活動

演奏内容▶太陽がくれた季節・見上げてごらん夜の星を 他

【出演者募集】

総合文化センターでは、2階ロビーで音楽演奏等をしていただける出演者を募集しています。

個人やグループで、ジャンルは問いません。

問総合文化センター☎88-5851／建設環境課☎88-6637



第12回お茶の里うじたわらマラソン参加者募集



完走めざしてみんなで一緒に走りましょう。

お一人でも、グループでもぜひご参加ください。

※雨天決行・荒天中止

日 時▶12月21日（日）

午前8時45分～9時30分（受付）

会 場▶役場周辺

コース▶2.6kmコース、5kmコース、10kmコース

参加費▶一般=2,000円、小・中学生=1,000円、

親子=2,000円

申込期限▶11月21日（金）

申込方法▶Web申込

(<https://moshicom.com/133213/>)

問町スポーツ協会事務局（住民体育館内☎88-4567）



申し込みフォーム

私たちの声を聞いてください

小・中学生主張大会

青少年が自分の思いや考えを、自分の言葉で主張するこの大会。どなたでも入場いただけます。まちの未来を担う青少年たちの訴えを直接、聞きにご来場ください。

日 時▶11月15日（土）午後1時30分～

場 所▶総合文化センター 研修室1

発表者▶・田原小学校

西川 芹さん

（あいさつの大切さ）

森田 瑞柳さん

（みんなが優しい社会）

・宇治田原小学校

伊藤 ことはさん

（思いやりの心・言葉が誰かを立ち直らせる力になる）

橋本 七海さん

（コミュニケーションで社会を明るく）

・維孝館中学校

中山 優那さん

（高齢者の運転と生活）

古川 陽葵さん

（あの頃のつながりをもう一度）

問青少年育成協議会事務局（社会教育課内☎88-6613）



第17回人権のつどい

命や人権の大切さを考える「人権のつどい」を開催します。

予約不要、入場無料ですのでぜひご参加ください。

※当日は要約筆記及び映画字幕があります。

日 時▶11月30日（日）

午後1時30分～（開場午後1時）

場 所▶総合文化センター さざんかホール

内 容▶人権標語入選者表彰式

▶人権ミニコンサート

（出演：作詞家・鮎川めぐみさん、
ジャズシンガー・MAKOTOさん）

▶映画

『九十歳。何がめでたい』上映

▶人権啓発パネル、人権標語展



鮎川めぐみさん



©2024映画「九十歳。何がめでたい」
製作委員会
◎佐藤愛子／小学館



MAKOTO さん

問総務課☎88-6631

子育て通信

間・園地域子育て支援センター ☎88-6622
(はぐくむセンター)

- あそびの広場 お母さんから就学前の子どもと保護者まで一緒に遊んで交流しましょう。
- おでかけ広場 町内各地におでかけします。四季折々の宇治田原のステキなところを再発見しましょう。
- 各種事業 「栄養相談」「授乳育児相談」「子育て相談」等も実施しています。

★親子からだ遊び★

運動遊具を使って年齢に合った遊びや身体の使い方などを、体育遊び指導員に教われます。「子どもの楽しい！」が「親の嬉しい！」になる、普段とはちょっと違う親子のひとときは過ごしませんか。ご家族での参加をお待ちしています。

日 時：15日（土）10:00～11:30
場 所：中央公園芝生広場（宇治田原町役場）
定 員：10組
対 象：町内在住の就学前のお子さんと保護者
持ち物：水分補給できる飲み物、タオルなど
服 装：動きやすい衣服、靴（保育所ホールの場合は裸足）

事業やイベントによっては、プレイルームをご利用いただけない場合があります。
ご了承ください。

QRコード

親子で遊ぶ・学ぶ・集う場の「地域子育て支援センター」

お気軽にお越しください。※事業はすべて予約制です。

プレイルーム利用時間▶平日9:00～16:30

子育てに関する相談を受け付けているほか、ファミサポ会員も募集中です。

子育て支援センター事業
11月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------------------------------------|---|----|--|----|--|---|
| 日付 | | | | | | 1 |
| 事業名 | 子育てサービス利用支援窓口 平日8:30～17:15 電話相談も可 | | | | | |
| 時間 | | | | | | |
| 場所 | | | | | | |
| 内容 | | | | | | |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 文化の日 町立保育所保育士に子どもと楽しめる遊びを教わります。 | | | 授乳育児相談 9:30～11:30 はぐくむセンター（保健センター） | | 栄養相談 ①10:00～11:00 ②13:30～14:30 ③15:00～16:00 はぐくむセンター（保健センター） | |
| 9 | 10 ファミサボ学習会 10:00～11:00 はぐくむセンター 子どもの遊び | 11 | 12 臨床心理士による要予約のカウンセリングです。些細なことや専門的なこと、なんでも相談できます。 | 13 | 14 おでかけ広場 10:00～11:00 岩山会館集合 消防署見学 | 15 子育て家庭応援事業 10:00～11:30 宇治田原中央公園（雨天：町立保育所） 親子からだ遊び |
| 16 | 17 栄養相談 10:00～11:30 はぐくむセンター テラピーエクササイズ | 18 | 19 子育て相談 14:30～16:30 はぐくむセンター相談 | 20 | 21 消防車や救急車の見学で消防署におでかけします。 | 22 |
| 23 勤労感謝の日 | 24 健康維持や美容に役立つテラピーエクササイズで心身のバランスを整えましょう。 | 25 | 26 授乳育児相談 9:30～11:30 はぐくむセンター（保健センター） | 27 | 28 | 29 |

Health center

健康対策課 ☎88-6610

健康のお便り

冬ダイエットがおススメです

汗をよくかく暑い夏と、活動量が減りがちな寒い冬どちらがダイエットに向いている時期でしょうか？

実は、夏より冬の方が痩せやすい

人間は内臓を守るために、外気温が10℃以下になると体温を上げようとします。体内で熱を作るためエネルギーを消費するので、基礎代謝(生きているだけで消費している必要最小限のエネルギー)が上がります。じっとしていてもエネルギーを消費するので、太りにくい体質になり、血流も良くなるため老廃物を排出しやすく、健康的な身体が維持されやすくなります。

つまり、外気が寒ければ寒いほど、痩せやすくなります。

冬は太りやすいイメージがある原因

夏より約120kcalも基礎代謝が上がる冬に、なぜ太るイメージがあつたり、実際に太る人が多いのでしょうか。

「考えられる原因」

- ① 元々の筋肉量が少なく、体温を維持する力が弱いため基礎代謝が低く冷えやすい体质
- ② 寒さで活動量が減ることで、基礎代謝は上がってもトータルのエネルギー消費が低い
- ③ 行事・イベントなど、美味しいものを食べる機会が多いので食べ過ぎる傾向
- ④ 暖かい環境に居過ぎると、熱を作る必要がないので基礎代謝が上がらない
- ⑤ 他の季節よりエネルギーが必要なので、防衛本能から脂肪をため込もうとする
暖かい部屋でたらだらと食べて過ごすと、せっかくの基礎代謝が上がる機会を逃し、太る原因に。

冬ダイエットは筋肉量アップで！

冬ダイエットのポイントは、筋肉量を増やして効率よくエネルギーを消費しやすい身体を作ることです。大きな筋肉を鍛えて、基礎代謝アップを目指しましょう!!

「冬にオススメの運動2選」

| | (パックエクステンション) うつぶせになり体をエビ反りにする運動 | (ワイドスクワット) 足を大きく広げて行うスクワット |
|---|-------------------------------------|-------------------------------|
| 1 | うつぶせに寝転がり、両手を頭の後ろで組む | 肩幅より広めに足を広げ、背筋を伸ばして立つ |
| 2 | 身体をエビのように反り、ゆっくり上体をあけていく | つま先は少し外側に向ける |
| 3 | 限界まであげられたら、ゆっくりもとに戻す | 膝が90度になるように腰を落とし、ゆっくり元の位置に戻る |
| 4 | 30回ほど行い、30秒間の短いインターバルを設ける | この動きを10回ほど行う |

冬トレーニングにはこんなメリットも

冬のトレーニングは基礎代謝や体温が上がるため、ダイエット以外にもメリットがあります。

- ・免疫力の強化：免疫機能に関わる細胞を活性化させ、体の防御力を高めます。インフルエンザをはじめとした各種感染症の予防に繋がります。
- ・冬季うつの予防：冬は日照時間が短くなる関係で、セロトニン（気分を良くする幸せホルモン）の分泌が減少。運動はそのセロトニンの分泌を促進するため、精神的な安定に繋がります。

★筋肉を造るためには材料となるタンパク質の摂取も欠かせません！

効果的な運動方法や、具体的な栄養の摂り方に関心のある方は、役場（健康対策課）まで、ぜひご相談ください。

今月の 保健・予防案内



栄養相談

①【対象】住民

- 7日金17日月 ①午前10時～11時
②午後1時30分～2時30分
③午後3時～4時

乳児健康診査

【対象】生後3～5か月

- 11日④ 午後0時50分～1時30分受付
幼児健康診査 【対象】1歳6～9か月

- 21日金 午後0時50分～1時30分受付付

※対象者には個別に通知いたします。

場所 = いずれも「はぐくむセンター（保健センター）」

④ = 要予約

問・予 子育て支援課 ☎88-6636

今月の 元気はつらつ！若返り塾



| 場所 | 日 | 時間 |
|-------------------------|----------|----|
| 総合文化センター (おやじエクササイズ) | 7日金・21日金 | 午前 |
| 高尾公民館 | 6日木 | 午後 |
| 郷之口会館 | 26日水 | 午後 |
| 銘城台自治会館 | 19日水 | 午前 |
| 荒木(やすらぎ荘) | 21日金 | 午後 |
| 南区公民館 | 12日水 | 午後 |
| 岩山会館 | 28日金 | 午前 |
| 緑苑坂自治会館 | 5日水 | 午前 |
| 禅定寺会館 | 14日金 | 午後 |
| 立川公民館 | 28日金 | 午後 |
| 湯屋谷会館 | 14日金 | 午前 |
| 奥山田会館 | 7日金 | 午後 |

※午前=午前10時～正午、午後=午後2時～4時

まちかどほっとナウ

Ujitawara Town Topics

みんなが主役！
ドキドキわくわく大運動会

町内の保育所や幼稚園、小学校では秋の大イベント運動会が行われました。

参加した子どもたちの元気いっぱいの姿はたくさんの感動と笑顔を届けてくれました。

特にリレーや団体種目では、子どもたち同士が声を掛け合い心を一つにし、最後まで全力で競技に取り組みました。

勝ち負け以上に、仲間と励まし合いながら挑戦しやり遂げたという経験は、子どもたちにとって何よりも大切な思い出になったことでしょう。

日本緑茶の製法に革命を

日本緑茶の源流・永合宗

秋の歴史ウォーキング2025

日本緑茶の源流・永合宗

日本緑茶の源流・永合宗

円ゆかりの地をたずねて

日本緑茶の製法に革命を

日本緑茶の源流・永合宗

秋の歴史ウォーキング2025

日本緑茶の源流・永合宗

日本緑茶の製法に革命を

日本緑茶の源流・永合宗

秋の歴史ウォーキング2025

日本緑茶の源流・永合宗

日本緑茶の源流・永合宗

図書館だより

ハロウィンおはなし会

図書館でハロウィンの気分を味わってみませんか。

大型絵本や紙芝居を用意してお待ちしています。

日 時 11月8日(土)
午後2時~(約45分)

場 所 総合文化センター
(3階) 研修室1

内 容 ハロウィンを中心に秋にまつわる大型絵本、大型紙芝居のおはなし。

その他の ハロウィンコスチュームで来ていただくことができます。

対象者 聞こえにくい方や
聞こえない方、その家族・

内 容 機器体験・展示・講演
『小児から高齢の難聴者
に寄り添う 医療現場から
のメッセージ』

日 時 12月20日(土) 午前
10時30分~午後3時

会 場 京都府民総合交流ブ
(京都市南区東九条下殿田
ラザ京都テルサ東館2階

**公共下水道受益者負担金・
浄化槽整備推進事業分担金**

第3期分納入のお願い

11月は第3期分の納期です。該当者には納付書を郵送していますので、11月30日(日)までに納付してください。年払いや一括払いを希望する方は、ご連絡ください。

10/11 10/18

11月は第3期分の納期です。該当者には納付書を郵送していますので、11月30日(日)までに納付してください。年払いや一括払いを希望する方は、ご連絡ください。

申込方法 二次元コードまたは町HPから電子申請に

より申込。

申込期間 11月4日(火)

午前8時30分から28日(金)

午後5時15分

**京都府最低賃金が改正さ
れます**

京都府最低賃金が改正さ
れます

京都府最低賃金が改正さ
れます

京都府最低賃金が改正さ
れます

11月21日から、京都府の
最低賃金が時間額1,12
2円(64円引き上げ)に改
正されます。

最低賃金は京都府内の事
業場で働く全ての労働者

**第7回京都府耳のこと
フェスティ**

詳しくは、京都労働局の
HPをご覧ください。

京都労働局賃金室

京都労働局賃金室

京都労働局賃金室

申込受付期間 11月4日
(火)~11月14日(金)午
前8時30分から午後5時15
分(土日祝日除く)

**④一定以上の費用対効果が
見込まれること**

**④一定以上の費用対効果が
見込まれること**

**④一定以上の費用対効果が
見込まれること**

**④一定以上の費用対効果が
見込まれること**

申込方法 先着30名

申込方法 先着30名

申込方法 先着30名

申込方法 先着30名

**京都府聴覚言語障害セン
ター**

京都府聴覚言語障害セン
ター

**京都府聴覚言語障害セン
ター**

京都府聴覚言語障害セン
ター

申込方法 申込方法

申込方法

(パート、アルバイト含む)
と使用者に適用されます。

※申し込み不要

京都府聴覚言語障害セン
ター耳のことフェスタ担
当(〒610-0121)

新刊図書の紹介

月刊予定

休館日

4-11-18-25日(火曜日)

27日(木・館内整理日)

おはなし会

22日(土)11:00~

ボードゲーム・デー

22日(土)14:00~

「絵本のじかん」交流会

27日(木)10:30~

※子ども神輿の備品などは、宝くじの受託事業収入を財源とするコミュニケーションアシスタント助成金で整備されたものです。この助成金は宝くじの社会貢献事業として地域づくりの一助となっています。



10月12日、南区公民館周辺で、「子ども神輿」の巡回が行われました。法被姿の大勢の子どもたちが「そらよいよいよい」と元気いっぱいのか声を響かせながら、南区公民館前から魚定本店前までを往復。



南区に響く声と笑顔！ 子ども神輿で地域がひとつに

笑顔の写真大募集

新年号（令和8年1月）の表紙を飾る笑顔の写真を募集します。年齢は問いませんので、ご家族皆様でのご応募お待ちしています。

締切 11月30日

応募 下記アドレスまたは2次元コードから応募フォームにアクセスし、必要事項を入力して送信してください。
https://apply.e-tumo.jp/town-ujitawara-kyoto-u/offer/offerList_detail?tempSeq=656
※1枚に被写体は1人、縦長でお願いします。

問・申込総務課 88-6631



光るセンス、光る1枚が集結 ポスター・写真コンテスト表彰結果



がんばってます！消防団 Fire Busters 申込総務課 88-6631

第17回防火ポスターコンクール ～急ぐ日も 足止め火を止め 準備よし～

最優秀賞に浅田咲璃さん

防火意識の向上などを目的に行った第17回宇治田原町防火ポスター・コンクールの入選作品が決まり、小中学生から応募のあった104作品の中から、浅田咲璃さんが最優秀賞に輝きました。

最優秀作品は、本町の防火ポスターとして今後活用します。

ポスター展 11月8日（土）～16（日）
総合文化センターロビー

入選者（敬称略）

▼最優秀賞 浅田咲璃（宇小4年）

▼優秀賞 畑山夢叶（宇小4年）、木村春佳（宇小4年）、古川桜都（宇小4年）、玉井源心（田小4年）、谷綺子（田小4年）、三好伶奈（田小4年）、石原羽千音（田小4年）、森本真央（維中1年）、安井菜春（維中1年）、長谷川紬（維中1年）、田和希咲（維中1年）



最優秀賞に選ばれた浅田咲璃さんの作品

#まちのり宇治田原2025 第3回公共交通フォトコンテスト 結果発表！

公共交通をもっと身近に感じてもらい、町の魅力を発信するために開催した「公共交通フォトコンテスト」。

今回もインスタグラムを通じて、町内外から38点もの日常の中にあるハッとする瞬間や景色の素敵なお作品が集まりました。

ご応募いただいた皆さん、本当にありがとうございました。

審査の結果、最優秀賞にはmonmon871028様の作品「パパおかえり」が選ばされました。公共交通が人と人、日常と日常をつなぐ存在であることを温かく伝えてくれる1枚です。

そのほかの入賞作品も、町HP・公式インスタグラムで公開しています。ぜひご覧ください。



作品名：パパおかえり
作者名：monmon871028様

問・まちづくり推進課 88-6616

くとうてん

めっきり寒くなり、目覚ましがなるたびに始まるのは自分との闘いです。

温かい布団の心地良さから抜け出せず、「あと5分だけ」を何回も繰り返してドタバタな朝を過ごしています。

早起きは得意な方で自分でも朝型人間だと自負しているのですが、冬になるとアラームで目は覚めるけど体が動かなくて起き上がりがれず、朝型も寒さの前では完敗です。

最後は温かい飲み物を求めてなんとか起き上がることができ、時間を見て急いで準備をする羽目になってしまいます。

冬でもなんとか早起きを継続したいものです。

わが家のアイドル。



福味 そうしきょう 蒼志郎ちゃん（7歳）

お誕生日おめでとう！
これからも様々な事に挑戦してね

元気のヒケツ。



矢野美智子さん（83歳）
金澤 柚葉ちゃん（5歳）

ゆずちゃんのおかげで笑顔の毎日

投稿募集中▶元気のヒケツ（80歳以上）写真と「氏名（ふりがな）」「年齢」「元気の秘訣（50文字以内）」「電話番号」▶わが家のアイドル（乳幼児）写真と子どもの「氏名（ふりがな）」「年齢（0歳～10歳）」「メッセージ（25文字以内）」▶うじたわら LIKE なひとと 町内の LIKE な写真と「氏名（ふりがな）」「一言コメント」をそれぞれお送りください。 ■送付先 総務課広報 88-6631 または右QRから



11

NOVEMBER

まちのカレンダー

Ujitarawa Town's calendar

2025

令和7年



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|--|--|---|--|-----------------------------------|---|
| <p>□=総合文化センター ○=図書館 △=住民体育館 ■=要予約</p> <p>水道メーター検針(1~15日) 荒木(大地・平山・立川のみ)、 岩山(法泉寺を除く)、立川、 禅定寺、湯屋谷、工業団地、 奥山田、緑苑坂</p> | <p>●今月の納税・納付● ○後期高齢者医療保険料 5期分 ○介護保険料 6期分 ○国民健康保険税 6期分 ○国民年金保険料 10月分 ○保育料 11月分 ○上・下水道料金 11月分 ○公共下水道受益者負担金 3期分 ○浄化槽整備推進事業分担金</p> | | | <p>やすらぎ荘のお風呂 毎週水・金曜日(祝日除く) 水曜(男)午前9:30~正午 水曜(女)午後1:30~4:00 金曜(男)午前9:30~正午 金曜(女)午後1:30~4:00</p> | <p>宗円交遊庵 やんたん 休館日=毎週水・木曜日</p> | 1 |
| 2 | 3 文化の日 □○△=休館 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 インターバルウォーキング △ 住民体育館 午前10:00~正午 | 10 ファミサボ学習会 □ はぐくむセンター 午前10:00~11:00 行政相談・人権相談 やすらぎ荘 午後1:30~4:30 | 11 消費生活相談 □ 役場 午前10:00~正午 / 午後1:00~4:00 乳児健康診査 □ はぐくむセンター 午後0:50~1:30 □○△=休館 | 12 集団がん検診(胃・肺・大腸) 役場 午前8:30~午後3:00 中学校学校公開 | 13 集団がん検診(胃・肺・大腸) 役場 午前8:30~午後3:00 小学校学校公開 | 14 | 15 子育て家庭応援事業 □ 宇治田原中央公園 午前10:00~11:30 |
| 16 17 18 19 20 21 22 23 勤労感謝の日 | 24 振替休日 □○△=休館 | 25 26 27 28 29 | 30 20 31 22 33 24 35 26 36 27 37 28 38 29 39 20 40 31 21 42 32 23 43 33 24 44 34 25 45 35 26 46 36 27 47 37 28 48 38 29 49 39 20 50 40 30 21 51 41 31 22 52 42 32 23 53 43 33 24 54 44 34 25 55 45 35 26 56 46 36 27 57 47 37 28 58 48 38 29 59 49 39 20 60 50 40 30 21 61 51 41 31 22 62 52 42 32 23 63 53 43 33 24 64 54 44 34 25 65 55 45 35 26 66 56 46 36 27 67 57 47 37 28 68 58 48 38 29 69 59 49 39 20 70 60 50 40 30 21 71 61 51 41 31 22 72 62 52 42 32 23 73 63 53 43 33 24 74 64 54 44 34 25 75 65 55 45 35 26 76 66 56 46 36 27 77 67 57 47 37 28 78 68 58 48 38 29 79 69 59 49 39 20 80 70 60 50 40 30 21 81 71 61 51 41 31 22 82 72 62 52 42 32 23 83 73 63 53 43 33 24 84 74 64 54 44 34 25 85 75 65 55 45 35 26 86 76 66 56 46 36 27 87 77 67 57 47 37 28 88 78 68 58 48 38 29 89 79 69 59 49 39 20 90 80 70 60 50 40 30 21 91 81 71 61 51 41 31 22 92 82 72 62 52 42 32 23 93 83 73 63 53 43 33 24 94 84 74 64 54 44 34 25 95 85 75 65 55 45 35 26 96 86 76 66 56 46 36 27 97 87 77 67 57 47 37 28 98 88 78 68 58 48 38 29 99 89 79 69 59 49 39 20 100 90 80 70 60 50 40 30 21 101 91 81 71 61 51 41 31 22 102 92 82 72 62 52 42 32 23 103 93 83 73 63 53 43 33 24 104 94 84 74 64 54 44 34 25 105 95 85 75 65 55 45 35 26 106 96 86 76 66 56 46 36 27 107 97 87 77 67 57 47 37 28 108 98 88 78 68 58 48 38 29 109 99 89 79 69 59 49 39 20 110 100 90 80 70 60 50 40 30 21 111 101 91 81 71 61 51 41 31 22 112 102 92 82 72 62 52 42 32 23 113 103 93 83 73 63 53 43 33 24 114 104 94 84 74 64 54 44 34 25 115 105 95 85 75 65 55 45 35 26 116 106 96 86 76 66 56 46 36 27 117 107 97 87 77 67 57 47 37 28 118 108 98 88 78 68 58 48 38 29 119 109 99 89 79 69 59 49 39 20 120 110 100 90 80 70 60 50 40 30 21 121 111 101 91 81 71 61 51 41 31 22 122 112 102 92 82 72 62 52 42 32 23 123 113 103 93 83 73 63 53 43 33 24 124 114 104 94 84 74 64 54 44 34 25 125 115 105 95 85 75 65 55 45 35 26 126 116 106 96 86 76 66 56 46 36 27 127 117 107 97 87 77 67 57 47 37 28 128 118 108 98 88 78 68 58 48 38 29 129 119 109 99 89 79 69 59 49 39 20 130 120 110 100 90 80 70 60 50 40 30 21 131 121 111 101 91 81 71 61 51 41 31 22 132 122 112 102 92 82 72 62 52 42 32 23 133 123 113 103 93 83 73 63 53 43 33 24 134 124 114 104 94 84 74 64 54 44 34 25 135 125 115 105 95 85 75 65 55 45 35 26 136 126 116 106 96 86 76 66 56 46 36 27 137 127 117 107 97 87 77 67 57 47 37 28 138 128 118 108 98 88 78 68 58 48 38 29 139 129 119 109 99 89 79 69 59 49 39 20 140 130 120 110 100 90 80 70 60 50 40 30 21 141 131 121 111 101 91 81 71 61 51 41 31 22 142 132 122 112 102 92 82 72 62 52 42 32 23 143 133 123 113 103 93 83 73 63 53 43 33 24 144 134 124 114 104 94 84 74 64 54 44 34 25 145 135 125 115 105 95 85 75 65 55 45 35 26 146 136 126 116 106 96 86 76 66 56 46 36 27 147 137 127 117 107 97 87 77 67 57 47 37 28 148 138 128 118 108 98 88 78 68 58 48 38 29 149 139 129 119 109 99 89 79 69 59 49 39 20 150 140 130 120 110 100 90 80 70 60 50 40 30 21 151 141 131 121 111 101 91 81 71 61 51 41 31 22 152 142 132 122 112 102 92 82 72 62 52 42 32 23 153 143 133 123 113 103 93 83 73 63 53 43 33 24 154 144 134 124 114 104 94 84 74 64 54 44 34 25 155 145 135 125 115 105 95 85 75 65 55 45 35 26 156 146 136 126 116 106 96 86 76 66 56 46 36 27 157 147 137 127 117 107 97 87 77 67 57 47 37 28 158 148 138 128 118 108 98 88 78 68 58 48 38 29 159 149 139 129 119 109 99 89 79 69 59 49 39 20 160 150 140 130 120 110 100 90 80 70 60 50 40 30 21 161 151 141 131 121 111 101 91 81 71 61 51 41 31 22 162 152 142 132 122 112 102 92 82 72 62 52 42 32 23 163 153 143 133 123 113 103 93 83 73 63 53 43 33 24 164 154 144 134 124 114 104 94 84 74 64 54 44 34 25 165 155 145 135 125 115 105 95 85 75 65 55 45 35 26 166 156 146 136 126 116 106 96 86 76 66 56 46 36 27 167 157 147 137 127 117 107 97 87 77 67 57 47 37 28 168 158 148 138 128 118 108 98 88 78 68 58 48 38 29 169 159 149 139 129 119 109 99 89 79 69 59 49 39 20 170 160 150 140 130 120 110 100 90 80 70 60 50 40 30 21 171 161 151 141 131 121 111 101 91 81 71 61 51 41 31 22 172 162 152 142 132 122 112 102 92 82 72 62 52 42 32 23 173 163 153 143 133 123 113 103 93 83 73 63 53 43 33 24 174 164 154 144 134 124 114 104 94 84 74 64 54 44 34 25 175 165 155 145 135 125 115 105 95 85 75 65 55 45 35 26 176 166 156 146 136 126 116 106 96 86 76 66 56 46 36 27 177 167 157 147 137 127 117 107 97 87 77 67 57 47 37 28 178 168 158 148 138 128 118 108 98 88 78 68 58 48 38 29 179 169 159 149 139 129 119 109 99 89 79 69 59 49 39 20 180 170 160 150 140 130 120 110 100 90 80 70 60 50 40 30 21 181 171 161 151 141 131 121 111 101 91 81 71 61 51 41 31 22 182 172 162 152 142 132 122 112 102 92 82 72 62 52 42 32 23 183 173 163 153 143 133 123 113 103 93 83 73 63 53 43 33 24 184 174 164 154 144 134 124 114 104 94 84 74 64 54 44 34 25 185 175 165 155 145 135 125 115 105 95 85 75 65 55 45 35 26 186 176 166 156 146 136 126 116 106 96 86 76 66 56 46 36 27 187 177 167 157 147 137 127 117 107 97 87 77 67 57 47 37 28 188 178 168 158 148 138 128 118 108 98 88 78 68 58 48 38 29 189 179 169 159 149 139 129 119 109 99 89 79 69 59 49 39 20 190 180 170 160 150 140 130 120 110 100 90 80 70 60 50 40 30 21 191 181 171 161 151 141 131 121 111 101 91 81 71 61 51 41 31 22 192 182 172 162 152 142 132 122 112 102 92 82 72 62 52 42 32 23 193 183 173 163 153 143 133 123 113 103 93 83 73 63 53 43 33 24 194 184 174 164 154 144 134 124 114 104 94 84 74 64 54 44 34 25 195 185 175 165 155 145 135 125 115 105 95 85 75 65 55 45 35 26 196 186 176 166 156 146 136 126 116 106 96 86 76 66 56 46 36 27 197 187 177 167 157 147 137 127 117 107 97 87 77 67 57 47 37 28 198 188 178 168 158 148 138 128 118 108 98 88 78 68 58 48 38 29 199 189 179 169 159 149 139 129 119 109 99 89 79 69 59 49 39 20 200 190 180 170 160 150 140 130 120 110 100 90 80 70 60 50 40 30 21 201 191 181 171 161 151 141 131 121 111 101 91 81 71 61 51 41 31 22 202 192 182 172 162 152 142 132 122 112 102 92 82 72 62 52 42 32 23 203 193 183 173 163 153 143 133 123 113 103 93 83 73 63 53 43 33 24 204 194 184 174 164 154 144 134 124 114 104 94 84 74 64 54 44 34 25 205 195 185 175 165 155 145 135 125 115 105 95 85 75 65 55 45 35 26 206 196 186 176 166 156 146 136 126 116 106 96 86 76 66 56 46 36 27 207 197 187 177 167 157 147 137 127 117 107 97 87 77 67 57 47 37 28 208 198 188 178 168 158 148 138 128 118 108 98 88 78 68 58 48 38 29 209 199 189 179 169 159 149 139 129 119 109 99 89 79 69 59 49 39 20 210 200 190 180 170 160 150 140 130 120 110 100 90 80 70 60 50 40 30 21 211 201 191 181 171 161 151 141 131 121 111 101 91 81 71 61 51 41 31 22 212 202 192 182 172 162 152 142 132 122 112 102 92 82 72 62 52 42 32 23 213 203 193 183 173 163 153 143 133 123 113 103 93 83 73 63 53 43 33 24 214 204 194 184 174 164 154 144 134 124 114 104 94 84 74 64 54 44 34 25 215 205 195 185 175 165 155 145 135 125 115 105 95 85 75 65 55 45 35 26 216 206 196 186 176 166 156 146 136 126 116 106 96 86 76 66 56 46 36 27 217 207 197 187 177 167 157 147 137 127 117 107 97 87 77 67 57 47 37 28 218 208 198 188 178 168 158 148 138 128 118 108 98 88 78 68 58 48 38 29 219 209 199 189 179 169 159 149 139 129 119 109 99 89 79 69 59 49 39 20 220 210 200 190 180 170 160 150 140 130 120 110 100 90 80 70 60 50 40 30 21 221 211 201 191 181 171 161 151 141 131 121 111 101 91 81 71 61 51 41 31 22 222 212 202 192 182 172 162 152 142 132 122 112 102 92 82 72 62 52 42 32 23 223 213 203 193 183 173 163 153 143 133 123 113 103 93 83 73 63 53 43 33 24 224 214 204 194 184 174 164 154 144 134 124 114 104 94 84 74 64 54 44 34 25 225 215 205 195 185 175 165 155 145 135 125 115 105 95 85 75 65 55 45 35 26 226 216 206 196 186 | | | |