

■発行・編集/宇治田原町役場総務部総務課
☎ 610-0289
京都府綴喜郡宇治田原町大字荒木小字西出10番地
TEL (0774) 88-2250
FAX (0774) 88-3231
■印刷/南新進堂印刷所 宇治市宇治妙楽9

町民の窓

Ujitawara Public Relations



●人のうごき(12月1日現在)
9,238人(-16)
男4,646人(-5) 女4,592人(-11)
出生2人 死亡7人 転入14人 転出25人
3,751世帯(-5)()内は前月比

町長直通メール nishitani@town.ujitawara.lg.jp 町長直通FAX 88-2011 ホームページアドレス http://www.town.ujitawara.kyoto.jp



目次	02~03	新年のご挨拶
	05	手ぶらでマイナンバーカード申請
	10	夢語り⑩ 宇治田原小学校6年 中村優月さん

●謹賀新年 ようこそ東京オリンピック!

今年には待ちに待った東京オリンピック開催年です。新春号の表紙を飾るのは、皆さんから寄せられたスポーツを楽しむ写真。5月27日には、聖火リレーが宇治田原町を駆け抜けます。みんなでオリンピックムードを盛り上げましょう!!

謹賀新年

New year's greetings

新時代の礎を築く

皆様におかれましては、希望に満ちた新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

旧年中は、本町行政の推進に温かいご支援とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

昨年は、平成から令和に元号が改まり、国民の温かな祝意に包まれて新しい時代が幕を開けました。

新元号、令和には、「人々が美しく心を寄せ合うなかで文化が生まれ育つ」という意味が込められています。

私は、人と人との絆・地域の絆で宇治田原の未来を創ることを町政の目標としてきました。

令和の新時代を私たちの心の絆で輝かせ、茶づくりの歴史と伝統に育まれたこの町をさらに発展させるため、年頭にあたり、その決意を新たにしているところです。

日本社会が本格的な人口減少の局面に入った今、私たちは、地域に新しい人の

流れと雇用を生み出し、未来の宇治田原の発展を確かにする礎を築いていかなければなりません。

平成27年度に策定しました、まちづくりの基本指針である「第5次まちづくり総合計画」は、今年の3月に前期4カ年の計画期間が満了します。

この間、「人がつながる未来につながる お茶のふるさと 宇治田原」の実現に向けて、私が掲げる「町政の最重要三本柱」の施策を職員、住民の皆様とともに推進してまいりました。

都市計画道路宇治田原山手線を整備する「みちづくり」、そして新庁舎を建設する「拠点づくり」のそれぞれが具体化し、さらには、人口減少時代の移住定住対策という「未来づくり」についても一定の成果が見えてきたところです。

昨年にスタートした新庁舎の建設工事は、いよいよ今年4月に完了する予定で

充実した危機管理機能を

備え、行政サービスの効率的な提供と住民交流の促進に資する新庁舎を「新たなまちづくりの拠点」とし、20年先、30年先、50年先の未来に希望と責任が持てる宇治田原の創造に挑戦してまいり所存です。

結びに、今年一年が、災害のない穏やかな年になりますよう、また、皆様にとりまして幸多き一年になりますよう心からお祈り申し上げます、年頭のごあいさつといたします。



宇治田原町長 西谷信夫



宇治田原町議会議長 谷口 整

令和2年の年頭にあたり、謹んで新年のごあいさつを申し上げます。

住民の皆様方におかれましては、健やかに輝かしい新年をお迎えのこと、心からお慶びを申し上げます。

日頃から、町議会の諸活動にお寄せいただいております。ご理解とご協力に對しまして、衷心より厚くお礼申し上げます。

議長のご重責を担うこととなり、早2回目の新年を迎えました。昨年5月には元号が「令和」に改まり、新しい時代の幕開けに、より一層気持ちを引き締め議会運営に精進してまいります。

本町におきましては、大型事業である新庁舎建設が、この春完成予定であり、宇治田原山手線や新名神高速道路の建設も急がれるところでもあります。まちづくり総合計画におけるまちの将来像「人がつながる 未来につながる お茶のふるさと宇治田原」の実現に向

けたまちづくりの推進が図られているところでありま

す。町議会では、住民の皆様方に解りやすい議会を基本理念とし、議会活性化に取り組んでまいりましたが、今後も引き続き、議会と住民の皆様との距離感を縮め、より開かれた議会運営を推進するよう努めてまいります。

本年2月には、住民の皆様のご要望やご意見をお聴きし、共に町の未来について意見を語り合うため、3回目となる「住民と議会の懇談会」を開催する予定をしております。議員一人ひとりが住民の皆様のご多様なニーズをしっかりと汲み上げ、町政に反映させること、そして町当局とは常に緊張感をもって切磋琢磨し、チェック機能としての議会の機能をさらに高め、二元代表制の一翼を担う責務を果たし、住民の皆様のご負担にこたえてまいり所存です。

「政治家は歴史（未来）という名の法廷に立つ被告

「議会と住民の皆様との距離感を縮め 将来に向け責任のあるまちづくりを」

である」との思いを忘れることなく、将来に向け責任あるまちづくりに邁進してまいりますので、本年も変わらぬご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

新しい年を迎えるに当たり、今年一年が皆様にとりまして、穏やかに幸多い年でありますよう心からお祈りいたしまして、新年のごあいさつとさせていただきます。

なが——い、おつきあい。

将来のために今からはじめ 大切な資産を大切に方へ 安定した経営をサポート

資産形成 信託・相続 事業承継

京都銀行はさまざまなシーンで皆様を応援します！

飾らない銀行 宇治田原支店
TEL.0774(88)3737

一緒にうれしい On Your Side

京都中央信用金庫

みなさまのすぐとなり

宇治田原支店
宇治田原町役場東南250m
TEL.0774(88)4311
FAX.0774(88)4494

笑顔を買っています。

食と地域のパートナー

JA京都やましろ 宇治田原支店 (0774) 88-2034

国民年金基金

国民年金にゆとりをプラス。自分で入る公的な個人年金。

- ライフプランにあわせ、年金額や受け取り期間を設計
- 掛金は全額社会保険料控除、確定申告で税金が軽減
- 受け取る基金年金は、公的年金控除の対象

資料請求 0120-65-4192

全国国民年金基金 京都支部

京都市中京区烏丸通三条下ル 龍頭屋町59番地3大同生命京都ビル6階

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、安く早い。

新しいこと 進んでやる

SINCE 1911 Shin-Shin-DO 有限会社 新進堂印刷所

f611-0021 宇治市宇治妙楽9 (あがた通り)
TEL. (0774) 22-3024
FAX. (0774) 23-0649

農林業を営んでいる皆さんへ2020年農林業セ
ンサスにご協力ください

我が国の農林業・農山村地域の実態を明らかにする

取集日を確認のうえ、お間違えないよう、お願いします。

【建設環境課（☎88・6639）】

昭和52年3月以前に建築された事業用建物や共同住宅共用部分の照明器具安定器には、毒性のある絶縁油PCBが使用されている可能性があります。

PCB使用機器を保管している場合、保管や処分している場合、毎年届け出るほか、高濃度のPCB使用機器は令和3年度まで（低濃度は令和9年度まで）に処理することが義務付けられています。

京都府では、該当する年代に建築された建物の所有者に対してPCBが使用されている照明器具安定器に

「うじたわら安心のボトル」は、急病や災害時の備えとして、「かかりつけ医療機関」「持病」「緊急連絡先」など、医療活動に必要な情報を記入した用紙を入れて、緊急時に駆けつけた救急隊員等が活用しています。

ボトルをお持ちの方は、定期的に内容を確認し、用紙の救急医療情報が変わっ

【申込期限 1月28日（火）】

【申込方法】 町内で接種を希望される課税世帯の方は、保健センターへお越しください。

※生活保護世帯・住民税非課税世帯の方は、印鑑を持参してください。

【申込方法】 送付している申込書に記入のうえ、保健センターへお越しください。

【費用】 2500円

※生活保護世帯・住民税非課税世帯の方は、自己負担金免除

【申込方法】 送付している申込書に記入のうえ、保健センターへお越しください。

【費用】 2500円

※生活保護世帯・住民税非課税世帯の方は、自己負担金免除

【申込方法】 送付している申込書に記入のうえ、保健センターへお越しください。

【費用】 2500円

※生活保護世帯・住民税非課税世帯の方は、自己負担金免除

年始のごみ収集

年始のごみ収集は、1月6日（月）から通常どおり収集します。ただし、飲食料缶・ペットボトル・飲料ガラスびん・紙パック収集の日程内、第1水曜日収集分を第5水曜日（B地域の紙パックは、第3水曜日）に振り替えて収集します。

【飲食料缶・ペットボトル・飲料ガラスびん・紙パック】

第1水曜日の1月1日は、収集がお休みになります。そのため、1月の飲食料缶・ペットボトル・飲料ガラスびん・紙パック収集の日程内、第1水曜日収集分を第5水曜日（B地域の紙パックは、第3水曜日）に振り替えて収集します。

【費用】 1500円

※生活保護世帯・住民税非課税世帯の方は、自己負担金免除

【申込方法】 送付している申込書に記入のうえ、保健センターへお越しください。

【費用】 2500円

※生活保護世帯・住民税非課税世帯の方は、自己負担金免除

【費用】 1500円

※生活保護世帯・住民税非課税世帯の方は、自己負担金免除

暮らしの情報

暮らしの情報は、地域の生活に関する様々な情報を提供しています。

【問合せ先】 申込先

1月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

【費用】 1500円

※生活保護世帯・住民税非課税世帯の方は、自己負担金免除

子育て通信

子育てに関する様々な情報を提供しています。

【費用】 1500円

※生活保護世帯・住民税非課税世帯の方は、自己負担金免除

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。

開設日時▶平日9：00～16：30

子育てに関する相談も受け付けています。

日	月	火	水	木	金	土
日付			1	2	3	4
事業名			元旦	子育てサービス利用支援窓口 8：30～17：15 月曜日～金曜日（祝日除く）		
時間						
場所						
内容						
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Health center

【保健センター ☎88-6636】

健康のお便り

健康に関する様々な情報を提供しています。

今月の保健・予防案内

一般・乳幼児健康相談 ☎ [対象] 全年齢

8日☎ 午前9時30分～11時30分

乳児健康診査 [対象] 生後3～5か月

8日☎ 午後0時50分～1時30分受付

乳幼児身体計測 ☎ [対象] 小学校就学前まで

8日☎、17日☎ 午後2時30分～3時

三歳児健康診査 [対象] 生後3歳5～8か月

17日☎ 午後0時50分～1時30分受付

【場所】 いずれも保健センター

☎=要予約

【保健センター ☎88-6636】

今月の元気はつつ!若返り塾

場 所	日	時間
総合文化センター（アクティブ：地域交流会）	30日☎	午後
総合文化センター（おやしエクササイズ）	10日☎、24日☎	午前
高尾公民館	24日☎	午後
郷之口会館	21日☎	午後
銘城台自治会館	31日☎	午前
荒木（やすらぎ荘）	23日☎	午後
南公民館	31日☎	午後
岩山会館	29日☎	午前
緑苑坂自治会館	21日☎	午前
禅定寺会館	9日☎	午後
立川公民館	10日☎	午後
湯屋谷会館	15日☎	午前
奥山田会館	28日☎	午後

※午前=午前10時～正午、午後=午後2時～4時

循環器病にならないために…

10項目に心がけて健康長寿をめざそう!

循環器病とは、心臓病・脳卒中・高血圧に代表されるように血液循環の異常が原因で起こる諸臓器の病気です。血液循環は昼も夜も休むことなく行われているので、故障が起こりやすくなります。

なぜ血液循環の異常が発生するの？

心臓は疲れやすく、疲れてしまうと血管が詰まって血液が流れにくくなります。その結果、脳・心臓・その他の臓器や下肢などに故障が起こりやすくなります。

循環器病は予防できるの？

循環器病は、食事や生活環境（ライフスタイル）、お酒やタバコ等の嗜好（しこう）品、運動や労働条件、ストレス・遺伝・環境と関連があります。それらを上手にコントロールすれば予防は可能です。

循環器病にならないために心がけることとして、高血圧と動脈硬化性疾患（しっかん）予防のガイドラインでは、10項目にまとめられています。

循環器病の予防 10項目

- ①減塩：1日6g未満。
- ②野菜・果物を積極的に摂取。 ※糖尿病・腎障害の治療中の方は主治医に相談。
- ③飽和脂肪酸の摂取を控え、魚を積極的に摂取。
- ④減量：適正体重を維持。
- ⑤運動習慣：中等度の強度の有酸素運動（ジョギング・ウォーキング等）を中心に毎日30分以上を目標。 ※心血管病のない人が対象。
- ⑥飲酒：男性は1合、女性は0.5合まで。
- ⑦禁煙：受動喫煙を含む。
- ⑧大豆製品を多くとる。
- ⑨食物繊維を多くとる。
- ⑩加工食品の大量摂取を控える。

健康について考える

学業の進歩も相まって人生100年の時代もそう遠くはないと感じている。平均寿命は男女ともに長くなっているが健康寿命（※）は10数年も短いのが現状である。最低でも自分の身の回りのことができるように年を重ねたいと切に願っている。

※健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

40歳から75歳未満の国民健康保険加入者を対象にした特定健診制度は受診期間も長く補助もあって多くの人が利用されている。健診後の検査結果が標準を上回っている人に対する健康意識の啓発、また、未受診者の実態を把握するための健康寿命を日々伸ばせるよう努力していく中で健康に対する

モニター通信

広報モニター 岡本志津子さん（郷之口）

それぞれの考えを知ることができた。戸別訪問した方々と、いろいろな場所であうことがあり、「今年も健診に行ってきた」「ウォーキングを続けている」「食事はよくかんで野菜から食べるよう気をつけている」等々声を掛けていた。だが、それはとても嬉しく、また、やりがいを感じることもあった。未受診の方の中には、「仕事が忙しく行っていない」「自分は大丈夫だから行かない」「期間が過ぎていた」と理由はさまざまあるが「結果が悪いと怖いので受けてほしい」と話される方もいた。自分の健康は、他人が守ってくれるものではない。自分で具合が悪いと気付いた時には、手遅れだったということになりかねない。プラス思考に、結果が悪ければ一日も早く受診し、治療をするのが先決である。健康な体を維持していくためには、どうしたら良いのか、常に心にとどめ、健康寿命を日々伸ばせるよう努力していくべきだ。

まちかどほっとナウ

Ujitawara Town Topics

荒木キッズ防火隊 防災センター体験会

11/30

荒木キッズ防火隊のメンバーが、京都市市民防災センターを訪問しました。

センター内で、見る・聴く・触れる・感じる防火、防災体験を通じ、子どものころからの防火・防災に対する知識・意識の向上に役立つ体験ができました。



< 広報モニター（荒木）田和利夫さん >

防災用長距離スピーカーを増設

災害時等の情報伝達を目的に運用している防災用長距離スピーカーを増設しました。これにより、緊急情報等の放送を行う施設等は、次の15箇所となりました。

屋外放送設備設置場所 (12箇所)
小中学校・総合文化センター・奥山田ふれあい交流館・奥山田茶屋村バス停・奥山田川上・南配水池・高尾公民館・湯屋谷会館・立川大導寺児童遊園・禅定寺建藤農道

館内放送設備施設 (7箇所)
役場・小中学校・総合文化センター・住民体育館・保育所

☎総務課 ☎88-6631

お知らせ

『本の通帳』ができました♪

図書館で借りている本を記録できる『本の通帳』を無料で配布しています。ご希望の方は、図書館のカウンターにて、お申込みください。



図書館で借りている本を記録できる『本の通帳』を無料で配布しています。ご希望の方は、図書館のカウンターにて、お申込みください。

特定(産業別)最低賃金	改正金額(時間額)	引上額
金属製品製造業	903円	12円
電気機械器具製造業	906円	17円
輸送用機械器具製造業	947円	20円
各種商品小売業	910円	1円
自動車(新車)小売業	911円	2円
1月9日改正		

知っていますか? 「耳マーク」

「耳マーク」は、一般社



町でも、聴覚障がいのあるなしにかかわらず、共に支え合う社会(「聞こえの共生社会」)の実現に向けた

取組として、町内の公共施設の窓口に「耳マーク」表示板を設置してありますので、耳の不自由な方はご活用ください。

☎福祉課 ☎88-6635

町営住宅(岡之敷団地)入居者募集

戸数 一戸
間取り 3DK (63.4㎡)、駐車場有
家賃 宇治田原町営住宅の設置及び管理に関する条例、同施行規則による。
受付期間 1月6日(月)～1月10日(金)
入居日 2月3日(月)から10日以内

※申込資格や添付書類などはお問い合わせください。

☎建設環境課 ☎88-6637

資のあつせん制度

京都府特定(産業別)最低賃金は、令和元年12月22日から改正されました。詳しくは、最寄りの労働基準監督署または問合せ先までお尋ねください。

☎京都労働局労働基準部賃金室 ☎075-241-3215

教育委員会表彰

教育委員会では、平成31年2月～令和2年1月までに文化・スポーツ活動等において顕著な成績を収められた個人・団体に表彰状を授与します。

対象
①学校の生徒または児童で、次のいずれかに該当する方
・有益な調査研究、発明発見または工夫考案をした方
・生徒または児童の名誉を高め、または特に他の模範とするに足りる行為のあった方
・その他委員会が表彰するに値すると認められた方

募 集

町営住宅(岡之敷団地)入居者募集

「耳マーク」は、公共施設や病院、文化施設、公共交通など、様々なところに表示されています。

読んでみたい この一冊

ねこ背は治る! 小池 義孝 著

こたつで背中が丸くなるこの季節。気が付いた時にはずっと猫背になってしまっています。本書は、毎日続けるようなストレッチではなく、重心の位置、正しい呼吸の仕方など、どうしたら猫背が改善するのかイラスト付きで分かりやすく解説されています。

少しの気づきで姿勢が変わるので、春に向けて、背筋を伸ばしていきませんか。

縁起のいい動物に詳しくなる絵本です。

えんぎが いい 雨宮 尚子 著

「あれはなあに?」ももちゃんがまねきねこを指さして聞きました。他にも、「神社にキツネがいるのはなぜ?」「財布になんてカエル?」など、次々に出てくる疑問に丁寧におぼあちゃんが答えしてくれます。

「友達ができるお守りある?」という問いにも:

ひとり親家庭を励ます 知事と新入学児童のつどい

京都府知事と一緒にレクリエーションなどで新入学をお祝いしませんか。

対象 今年4月に小学校に入学する児童がいるひとり親家庭(元兄弟姉妹も参加可)

日時 3月1日(日) 午前10時30分～午後2時30分

場所 京都テルサ

申込期限 2月7日(金)

申込方法 はがきに「新入学児童のつどい参加希望」と明記し住所・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

▼最寄駅・参加人数を記入し郵送

※郵送先は必ず〒604-0874京都市中央区竹屋町通烏丸東入ル清水町375

☎母子寡婦福祉連合会 ☎075-223-1360 / 父子家庭の方 ☎京都府民生児童委員協議会 ☎075-256-7083

令和2年成人式

府民生児童委員協議会 ☎075-256-7083

日時 1月12日(日) 午後1時～

場所 総合文化センターさざんかホール

内容 ▼式典▼成人のつどい▼一筆書きコーナー(町文化協会協力)

※ご家族の入場可

※新成人で案内状が未着の場合はご連絡ください。

☎社会教育課 ☎88-5850

下水道に早期接続を

公共下水道は、地域の皆さんに利用されなければ、本来の目的を果たせません。下水道が整備された区域の方は、速やかに下水道へ接続することが法律でも定められています。公衆衛生や

河川などの水質改善のためにご協力をお願いします。

なお、接続工事は、町排水設備指定工事店に依頼し、事前に許可を受けてから行ってください。

下水道普及促進奨励金

工事をする方に2万円を交付します。

水洗化相談窓口
上下水道課に水洗化工事(排水設備の接続替え)の相談窓口を設けています。また、工事費用に応じた「融

京都府特定(産業別)最低賃金が改正されました

最低賃金は、令和元年12月22日から改正されました。詳しくは、最寄りの労働基準監督署または問合せ先までお尋ねください。

☎京都労働局労働基準部賃金室 ☎075-241-3215

第36回 綴喜青少年の主張大会

八幡・京田辺・井手・宇治田原の青少年が、日常や学校生活で感じていること、大人や社会に向けて訴えたいことを発表します。

日時 1月26日(日) 午後1時～4時

場所 井手町立自然休養村管理センター

本町発表者 山田佳裕さん

おめでとうございませう

第22回京都府生しいたけ品評会
全国農業協同組合連合会京都会本部運営委員会会長賞

第8回子ども読書本のしおりコンテスト
優秀賞

佳作 中辻 政隆さん
谷口 煌さん (田原小学校1年)

佳作 入口 風太さん (宇治田原小学校4年)

佳作 榎垣 あみさん (宇治田原小学校4年)

佳作 伊藤 咲良さん (宇治田原小学校1年)

佳作 松山 璃都さん (田原小学校2年)

給水装置工事業者と排水設備指定工事店の追加指定

町指定給水装置工事業者(水道工事)
▼フロンティア株式会社 (宇治市 ☎28-5310)

町排水設備指定工事店(下水道工事)
▼フロンティア株式会社 (宇治市 ☎28-5310)

☎上下水道課 ☎88-3337

文化財防火訓練

宇治田原分署では、奥山田地区の遍照院付近から火災が発生したことを想定して、寺関係者・宇治田原町消防団と連携して防火訓練を実施します。

日時 1月26日(日) 午前9時～10時(小雨決行)

場所 遍照院(奥山田岳谷17番地)

内容 通報訓練・初期消火訓練・収蔵品搬出訓練・一斉放水

食改の窓 No.226

今月のレシピ「ごぼうのガレット」

ごぼうの食物繊維は腸内環境を改善し、便秘や肌荒れ防止に効果があります。

材料 (4人分)
ごぼう 3本分(200g)
卵 2個
小麦粉 大さじ4
食塩 1つまみ
サラダ油 大さじ1

作り方
① ごぼうはささがきにして酢水につけたあと、ザルにあげて水気を切る。
② ①のごぼうをボウルに入れ、小麦粉を全体にまぶす。
③ 卵を割りほくして②に加え、食塩を混ぜ合わせる。
④ フライパンにサラダ油をしき、火にかけて③の生地を流し、薄くのばし蓋をして焼き上げる。5分程度焼き、裏返して再び焼き上げる。

今月の食改さん 高田美智子さん 第5班(岩山)

ごぼうの食物繊維がたっぷり摂れるメニューです。鶏ミンチやゴマなどを加えたアレンジもおすすめです。

(1人分) エネルギー 131kcal タンパク質 4.7g 脂質 5.8g
カルシウム 38mg 塩分 0.6g

消防団出初式

新春を迎え、決意を新たに消防団出初式を開催いたします。

日時 1月12日(日) 午前10時～

場所 住民グラウンド

1年間の無火災・無災害と住民の安心・安全を願うとともに、統率のとれた分列行進や色鮮やかな放水訓練を行いますので、ぜひとも会場にお越しください。

また、当日午前8時に消防団召集のサイレンを各支部で鳴らします。火災とお間違えないよう、ご注意ください。



こちら消防分署

☎宇治田原分署 ☎88-5500

1月26日は「文化財防火デー」

(文化財防火週間 1月20日～26日)

大切な文化財を火災から守るため、訓練の実施など皆さまのご理解とご協力をお願いします。

文化財防火訓練

宇治田原分署では、奥山田地区の遍照院付近から火災が発生したことを想定して、寺関係者・宇治田原町消防団と連携して防火訓練を実施します。

日時 1月26日(日) 午前9時～10時(小雨決行)

場所 遍照院(奥山田岳谷17番地)

内容 通報訓練・初期消火訓練・収蔵品搬出訓練・一斉放水

第28回『聞こえのサロン』

聞こえに不便を感じている方を対象に開催。悩み相談や情報交換の場として気軽にご利用ください。希望者には、聴力測定・補聴器相談も実施します。

日時 1月31日(金) 午前11時～午後3時

場所 やすらぎ荘

内容 節分ゲーム

参加費 500円(昼食代)

締切 1月21日(火)

共催 要約筆記サークル「グリーンティ」 宇治市障害者生活支援センター「そら」

☎・☎町社会福祉協議会 ☎88-3294 / FAX88-4094

食改の窓 No.226

今月のレシピ「ごぼうのガレット」

ごぼうの食物繊維は腸内環境を改善し、便秘や肌荒れ防止に効果があります。

材料 (4人分)
ごぼう 3本分(200g)
卵 2個
小麦粉 大さじ4
食塩 1つまみ
サラダ油 大さじ1

作り方
① ごぼうはささがきにして酢水につけたあと、ザルにあげて水気を切る。
② ①のごぼうをボウルに入れ、小麦粉を全体にまぶす。
③ 卵を割りほくして②に加え、食塩を混ぜ合わせる。
④ フライパンにサラダ油をしき、火にかけて③の生地を流し、薄くのばし蓋をして焼き上げる。5分程度焼き、裏返して再び焼き上げる。

今月の食改さん 高田美智子さん 第5班(岩山)

ごぼうの食物繊維がたっぷり摂れるメニューです。鶏ミンチやゴマなどを加えたアレンジもおすすめです。

(1人分) エネルギー 131kcal タンパク質 4.7g 脂質 5.8g
カルシウム 38mg 塩分 0.6g

☎町立図書館 ☎88-5852

夢語り

ゆめがたり
Dream come true ①

Yuzuki Nakamura

宇治田原小学校6年
中村 優月さん

My Dream



たくさんのお客さんを楽しませる水族館の飼育員になりたい。

私は、小さいころから魚が好きでした。水中を泳ぐ動きが不思議で、魚に興味を持つようになり、両親に連れて行ってもらった水族館で見た魚たちに感動したことがきっかけでした。

今までに、海遊館や鳥羽水族館などいろんな水族館に行ってきた魚を見ましたが、中でも京都水族館で見た1匹のコブダイが一番好きです。一見怖い顔をした不思議な姿に惹かれてからは、図鑑やインターネットでコブダイについて調べたり、クリスマスプレゼントにももらったコブダイの本を読んで勉強しています。

将来は、お客さんみんなを楽しませることができる水族館の飼育員になって、魚たちの餌やりや魅力をたくさん伝えられるようなショーをしたいです。そのために、中学校に行っても学校の勉強を頑張りながら、魚の勉強も今よりもっと頑張りたと思います。

消費増税対策商品券 (国プレミアム商品券)

引き換えは2月21日まで!!

10月から消費増税対策商品券 (国プレミアム付商品券) を販売しています。

購入引換券の引き換え期限は、2月21日 (金) までです。早めに引き換え (購入) してください。また、商品券の使用は2月29日 (土) までです。

※非課税世帯の方の引換券の申請は終了しました。



図産業観光課 ☎88-6638

浅尾美和トークショー

～挑戦することの大切さ!～



元プロビーチバレー選手で、その実力と抜群のルックスから『ビーチの妖精』と呼ばれ、ビーチバレー人気の火付け役となった浅尾さんのトークショーです。

日時 3月1日 (日)

開場 / 午後1時30分 開演 / 午後2時

会場

総合文化センターさざんかホール

全席自由席 入場無料

※ただし、入場整理券 (1人1枚) が必要です

入場整理券配布

開始日 1月22日 (水) ~

時間 午前9時~午後5時

(正午~午後1時除く)

配布場所 総合文化センター

留意事項

入場整理券の配布は1人5枚まで
先着順で、なくなり次第配布終了
お子様も入場整理券が必要です。
(未就学児の膝上観覧は不要)

図総合文化センター ☎88-5851



〈住民と議会の懇談会 参加者を募集します〉

今回は『高齢者にやさしいまちづくり』をテーマに、ワールドカフェ形式で意見交換します。気軽に一緒に語り合いませんか?

対象 町内在住の方

日時 2月9日 (日) 午後2時~

場所 総合文化センター研修室1

申込期限 1月17日 (金)

申込方法 電話・FAX・メール

備考 応募多数の場合は抽選



図議会事務局 ☎88-6641・FAX88-6617

Eメール gikai@town.ujitawara.lg.jp

くとうてん

あけましておめでとうございます。さて、恒例の夢語りのコーナー。今までインタビューと言えば、イベント会場で少しお話を伺う程度だったので、はじめての長時間・対面でのインタビューに当日までずっと緊張していました。その分、お話を聞かせてくれた優月さんが素敵な笑顔で迎えてくれた時には、嬉しさが勝り、今ではちゃんとお話を聞いたのが不安に... これからも少しずつ成長していけるよう頑張りますので、本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。(は)

元気のヒケケツ。



馬場 富夫さん (90歳)

毎朝定刻に起床し、ラジオ体操で全身運動。近辺の用事は自転車で走って健脚維持。ただ今、健康寿命90歳!



木谷 助次郎さん (85歳)

元気の秘訣は、ひ孫が遊びに来てくれて、可愛い姿が見れる事です。



田中 愛菜ちゃん (2歳10か月)

誕生日おめでとう。元気にすくすく育ててね。



岡本 華凛ちゃん (6歳)

華凛ちゃんお誕生日おめでとう! これからも姉妹仲良くね♡



福田 杏慈ちゃん (6歳5か月)

桜咲いたら1年生! 楽しく学校行けますように♡

投稿募集▶元気のヒケケツ (80歳以上) 「写真」に「氏名 (ふりがな)・「年齢」・「元気の秘訣 (50文字以内)」・「電話番号」を添えて、郵便かEメール。ご希望があれば、広報担当者が写真撮影に伺います。▶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 (〇歳〇か月)」・「メッセージ (25文字以内)」をお送りください。■投稿先 総務課広報 ☎88-6631 〒610-0289 (住所記入不要) Eメール info@town.ujitawara.lg.jp