

「エコ推進員」改選 ごみゼロを担う地域のリーダーに36名	04
おいしく食べて痩せる食生活のコツが 学べる「スリムで健康！教室」	05
歴史講座「家康伊賀越えの道」 参加者募集	07
高校通学費補助 申請期限は今月末	08
宇治田原町長一般選挙 投票日は2月3日	10

町の位置(役場) 北緯 34度51分 東経 135度51分 海拔 118メートル
 町の面積 58.26平方キロメートル
 人のうごき 人口 9,829人(-11) 男 4,892人(-5) 女 4,937人(-6)
 出生 4人 死亡 13人 転入 17人 転出 16人
 世帯数 3,467世帯(-9)
 ※平成24年12月1日現在の数値。()内は前月との比較。

発行・編集/宇治田原町役場総務課 〒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/(有)新進堂印刷所 宇治市宇治妙楽9

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

町民の窓



宇治田原町長
奥田光治

感謝の念と 明日への希望を 未来へと紡ぐ

皆様、新年明けましておめでとうございます。昨年中は、宇治田原町政の推進に何かとご理解とご協力をいただきまして心から厚くお礼申し上げます。新しい年を迎え、本年もふるさと宇治田原の発展の

謹賀新年



宇治田原町議会議長
田中 修

議会の活性化をめざし 開かれた議会を

平成25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、輝かしい希望に満ちた新年をお迎えのことと、心からお慶びを申し上げます。

ために一生懸命に努める決意を新たにしています。昨年、デフレ不況下において、景気雇用対策、税と社会保障の一体改革、原発と代替エネルギー問題、TPPや領土問題等々、何も決まらない政治の混乱が続いた年になりました。また、EUの金融不安や急激な円高、GDP(国内総生産)が世界第3位に転落するなど、日本の経済や雇用は一段と厳しさを増し構造的な不況から抜け出せない年になりました。



このような厳しい情勢の中、本町では行財政改革に徹底して取り組みますとともに、安心安全の確保をはじめ、住民生活を守り中小零細工商業者の経営支援、医療・介護・保健予防対策の拡充等々に積極的に努めてまいりました。

また、昨年8月13日から14日にかけて京都府南部豪雨では、家屋や道路・河川、田畑等に多数の被害が発生しました。被災されました皆様方にあためてお見舞いを申し上げますとともに、早い復旧に全力をあげて取り組んでまいりたいと考えています。

今後とも南海トラフ地震等、大災害の発生が想定されていますが、なお一層、防災対策の強化に努めてまいりたいと考えています。また、新名神高速道路の建設に合わせて山手線の全線開通に向けた取組や新都市への産業集積による活性化と雇用促進、犯罪のない明るいまちを推進するための新しい交番の建設等に取り組んでまいります。そして、第4次まちづく



昨年、京都市南部豪雨災害が発生し、本町を始め近隣市町に大きな被害をもたらしたところです。今なお爪痕が残っておりますが、改めて自然災害の恐ろしさを痛感したところです。

住民の皆様方が安全で安心して暮らしていただけるように、日頃から十分な備えをする中、災害に強い、そして誰もが住みよい町づくりを更に進めて参りたいと存じます。

さて、昨年は国内外の政治・経済・社会情勢が激しく揺れ動き、国内においても厳しい状況であり、現状をしっかりと把握し、長期的な視点による計画的な町づくりと、効率的で効果的な町政運営が強く求められております。このような状

況下で推移する中、本年も本町におきましては、限られた町財政の中ではありますが、宇治田原町第4次まちづくり総合計画に掲げる重要な課題について、地域の文化や伝統・産業等の資源を有効に活用しながら、21世紀の活気に溢れた魅力あるまちづくりに取り組んでまいりたいと存じます。また、昨年町議会では、地方分権時代に相応しく、より住民の皆様方に身近で必要とされる開かれた議会

をめざし、本町らしい議会改革に取り組みたい「議会基本条例」を制定し、本年4月から施行することとしております。

より豊かな住みよいまちづくりをめざして、住民の皆様方のご期待に応えられるよう決意を新たにしておりますので、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実り多い、そして幸多い年でありませう心からお祈りいたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

平成25年度当初予算編成方針

限られた財源を効果的に活かし、住民一人ひとりが安心して健やかに生活できるまちづくりを進めます。

平成24年11月

新年度の予算編成にあたっての基本的な考え方を示した予算編成方針を作成し、平成24年11月15日に各課に通知しました。これに基づき各課は予算を要求し、査定を経て予算案として町議会3月定例会に提案します。主な内容は次のとおりです。
(詳細は、町ホームページに掲載)

予算編成にあたっての基本的な視点

昨年8月に発生した京都府南部豪雨は、町内各所に大きな被害をもたらした。その復旧が急務となっており、ほか、次なる災害に備える防災対策の充実が求められている。また、一方においては、少子高齢化社会への対応をはじめ、健康づくりや産業振興・雇用対策、教育振興、道路・下水道等のインフラ整備等、多くの課題を抱えている。

予算編成にあたっての基本方針

このような行政需要に対応し、住民一人ひとりが次代に夢を持ち、安心して健やかに生活できるまちづくりを進めるためには、もはや行政の力だけでは限界があることを認識し、「協働のまちづくり」の考え方に基き、住民と行政が知恵を出し合いながら、適切な役割を担う。

自助・共助・公助を有機的に組み合わせた協働のまちづくりを進める。
住民目線・生活者の視点を重視した施策、次代を切り拓く施策の展開

住民目線・生活者の視点を重視し、限られた財源を効果的に配分する。
安心・安全 プロジェクト
地域の防災・防犯力を高め、安心・安全を生み出す宇治田原町づくりを、めざした施策を推進する。

健康長寿 プロジェクト
高齢化が急速に進む中、健康で長生きできる「健康長寿日本一」の宇治田原町づくりを、めざした施策を推進する。

子どもを育む プロジェクト
未来を担う子どもたちを育み、教育環境の充実を図るため、子どもたちが豊かに育つ宇治田原町づくりを、めざした施策を推進する。

三位一体の改革による地方交付税の縮減、経済不況による町税収入の大幅な落ち込み等により、財源不足の状態が続いていたが、行政改革への徹底した取組の結果、平成23年度は2年連続で財政収支の均衡を図ることができた。しかし、これは赤字体質脱却に道筋をつけるための第一歩であり、引き続き計画的に行財政改革を推進し、自主・自立の財政基盤を構築する。

平成25年度の重点施策

「宇治田原町第4次まちづくり総合計画」に掲げる「心をつなぎ、ともに創る茶文化のまち」の実現にむけ、次に掲げる6つの重点施策に対し、限られた財源を効果的に配分する。

地域福祉対策 プロジェクト
すべての人が住み慣れた地域で生き甲斐を持って安心して生活できる。福祉の心の灯りをともす宇治田原町づくりを、めざした施策を推進する。

健康長寿 プロジェクト
高齢化が急速に進む中、健康で長生きできる「健康長寿日本一」の宇治田原町づくりを、めざした施策を推進する。

子どもを育む プロジェクト
未来を担う子どもたちを育み、教育環境の充実を図るため、子どもたちが豊かに育つ宇治田原町づくりを、めざした施策を推進する。

産業・観光 プロジェクト
新名神高速道路の建設を町の産業・経済・雇用の活性化の好機と捉え、地域の産業が元気で活力あふれる宇治田原町づくりを、めざした施策を推進する。

した施策を推進する。
環境にやさしい プロジェクト
豊かな自然環境を守り、地球の温暖化防止に向けた取組を進めるため、環境にやさしいクリーンな宇治田原町づくりを、めざした施策を推進する。

行財政改革の推進

経済不況の影響等により、引き続き厳しい歳入状況が予想される中、重点施策を実施するため、徹底した行財政改革を進め、限られた財源を効果的・効率的に活用する。
①簡素で効率的な組織運営
業務体制や業務の進め方を見直すなど、簡素で効率的な組織運営を進める。

②事業の選択と集中
長期継続した事業をはじめ、不要不急な事業を精査するなど事業の選択と集中に努める。
③経常経費の見直し
内部管理経費を中心とした経常経費の縮減に継続して努める。
④歳入の確保
適確な課税客体等の把握及び徴収率の向上に努める。
企画画・財政課(☎88-6632)

※「予算編成方針」は、町財務規則に基づき、町長が毎年11月末までに各課等の長に通知することとされています。

平成24年度12月補正予算 府南部豪雨災害復旧などに8,830万6千円

平成24年度の一般会計などの補正予算が、12月町議会で可決されました。一般会計は、8,830万6千円を追加し、歳入歳出予算総額は39億3,857万7千円となりました。補正計上した主な事業は次のとおり。

【障がい者自立支援給付等事業】 2,722万5千円
福祉サービス需要の増加に対応するため、障害者自立支援法等に基づいて実施する各種事業に要する経費を増額し、障がい者福祉の充実を図ります。

【京都府南部豪雨災害復旧事業】 5,538万7千円
平成24年8月に発生した豪雨災害によって被災した農地、農林業施設について、各施設が有する機能の復旧を図るための工事を実施します。

企画画・財政課(☎88-6632)

税

のお知らせ

医療費控除の相談会 役場で1月22日

病気やけがなどにより医療費を支払った方が、ご自身で還付申告書を作成できるように、書き方についての相談会を開きます。
日時 1月22日(火) 午前9時～11時
場所 役場第1会議室
持参するもの 診療代、治療代、薬代等の領収書(平成24年中に支払った分)
医療費控除 自身または家族のための医療費を支払った場合に、その医療費の合計額から保険金などで補填さ

れる金額を差し引き、さらに10万円または所得金額の5%(どちらか少ない額)を差し引きました残額(最高200万円)が医療費控除の対象となります。医療費控除の対象となる医療費は種類が様々で、中には対象とならないものもあります。不明な点はお問い合わせください。
国税務・会計課(☎88-6633)

確定申告 収支内訳書は必ず事前に作成を

申告期間中は、受付が大変混雑します。特に営業所得や農業所得などの収支内訳書を作成されずに申告受付にお越しになった場合、



作成に相当の時間が掛かり、他の申告者を長時間お待たせすることになります。待ち時間短縮のため事前作成をお願いします。なお、収支内訳書の添付

が必要な方には、事前の作成相談を行っています。2月15日(金)までに、税務・会計課へお越しください。職員がアドバイスします。確定申告書や収支内訳書は、自分で作成しています。申告期間中に収支内訳書を作成されずに町の申告会場(出張受付含む)にお越しになった場合、受付できないことがあります。必ず事前に作成してください。
国税務・会計課(☎88-6633)

外の所得金額が20万円以下である場合には、所得税の確定申告と納税は必要ありません。ただし、該当する方であっても、所得税の還付を受けるためには、確定申告をする必要があります。公的年金等に係る雑所得以外の所得があり、その所得金額が20万円以下で所得税の確定申告が必要でない場合であっても、住民税の申告が必要です。

ます。法定調書は、1年間の支払い分を取りまとめて提出するものです。平成24年分の提出期限は1月31日(木)。税法に定められ、提出が義務付けられている資料です。漏れなく正確に記入し、期限内に提出してください。源泉徴収票 平成24年中に給与や賃金などを支払った方は「給与所得の源泉徴収票」を作成し、1月31日までに、退職者については退職後1か月以内に▼すべての受給者への交付と▼一定金額以上の受給者分の税務署への提出が必要です。

給与・報酬、料金などの支払者は、受給者の住所、氏名、支払金額などを記載した書類(法定調書)を税務署に提出する必要があります。

給与・支払報告書 「給与所得の源泉徴収票」と同時に複写作成される「給与支払報告書」は、金額に関わらず、原則すべてのもの(退職者拡大後の対象 事業所得、不動産所得または山林所得を生ずべき業務を行うすべての方)は、300万円を超える

平成26年1月から記帳・帳簿等の保存制度の対象者が拡大
事業所得等を有する白色申告の方に対する現行の記帳・帳簿等の保存制度について、平成26年1月から対象となる方が拡大されます。現行制度の対象 白色申告の方のうち前々年分あるいは前年分の事業所得、不動産所得、山林所得の金額の合計額が300万円を超える

宇治田原ものしり検定 に73名が挑戦



真剣な表情で問題に向き合う受験者の皆さん。

宇治田原への愛着や誇りを再認識してもらおうと、町の歴史や文化、自然、観光、産業などをテーマにした「第2回宇治田原ものしり検定」(主催 宇治田原ものしり検定実行委員会・光島荘次会長)が12月1日に行われ、町内外から初級・中級に73名が受験しました。

中級 最年少合格



寺嶋海斗さん(維中1年生) 「町史に興味があり、特に近代史が好きです。来年は「上級」合格をめざします。」

受験者は真剣に問題に取り組み、会場となった総合文化センターの研修室は、緊張した空気に包まれました。試験を終えた受験者からは「まちのことがよくわかって、より愛着が湧いてきた」

「簡単なようで意外と難しい問題もあり楽しく受験できた」などの声が寄せられました。試験の結果、合格者は初級26名、中級35名のあわせて61名が見事合格しました。

初級の最年少合格者は、11歳の辻拓也さん(宇治市)、最年長合格者は82歳の馬場富夫さん(郷之口)。中級の最年少合格者は、13歳の寺嶋海斗さん(維孝館中学校1年生)、最年長合格者は、78歳の長谷川康男さん(京都市)でした。

実行委員会では、来年度以降、新たに「上級」を加えて検定試験を実施する予定です。宇治田原ものしり検定実行委員会事務局(企画・財政課内 ☎88-6632)

所得税の申告が必要ない方も対象です。

その他 記帳・帳簿等の保存制度や記帳の内容の詳細は、国税庁ホームページ(<http://www.nta.go.jp>)をご覧ください。お問い合わせください。
宇治税務署(☎44-44141)

JAバンク 京都やましろ 宇治田原支店 (0774) 88-2034

On Your Side 中央信用金庫 宇治田原支店 ☎0774(88)4311 ☎0774(88)4494

ながい、おつきあい。 京都銀行 宇治田原支店 TEL.0774(88)3737

後期高齢

後期高齢者医療保険の加入者を対象に行っている「人間ドック」「肺ドック」「脳ドック」の助成。この助成期限が迫っています。お早めに申請ください。

申請期限 3月29日(金)

申請方法

受診期限 3月31日(日)

対象者 次のすべてに該当する方

- ・宇治田原町に継続して1年以上居住している後期高齢者
- ・入院していない方
- ・後期高齢者医療保険料の滞納がない方

※受診は同一年度に1回。「後期高齢者健康診査」受診者は対象外

受診できる医療機関

- ・京都第一赤十字病院
- ・田辺中央病院
- ・第二岡本総合病院
- ・宇治徳洲会病院
- ・宇治武田病院

「簡単・すっきり痩せる運動・食生活のコツ」学べます

「スリムで健康!教室」参加者募集

図・圃保健センター ☎88-6636・FAX88-2991

内 容	日 時
基礎編 ①足指力、肺年齢、血圧、身長、体重などの計測 ②保健師の話し「知ってお得! 健診結果の見方」[本当は怖いメタボリックシンドローム・未然に防ぐポイント] ③おいしく食べてすっきり痩せる食生活のコツ	1月25日(金) 午前9時30分~正午
実践編 ①今日から始める運動習慣! 健康運動指導士による簡単で効果的な運動の体験 ②管理栄養士の栄養ミニ体験講座「糖分・油分・塩分」余分3兄弟と上手にさよならするコツ	2月25日(月) 午前10時~正午
総集編 ①体力がない人でも大丈夫! お手軽体操で脂肪を燃焼! ②管理栄養士の栄養ミニ体験講座「手軽にできる野菜たっぷり&ヘルシー料理」の紹介	3月25日(月) 午前9時30分~正午

あらゆる自然災害に備えて 第1分団第2部(立川支部)へ新車両

図・圃総務課 ☎88-6631



小型ポンプの取扱いを学ぶ立川支部の団員

町では、風水害をはじめとするあらゆる自然災害に対応できる多機能型消防車両の配備を進めています。

12月15日、このほど購入した多機能型消防車両の町消防団(榊村昌弘団長)への引渡式を開催。第1分団第2部(立川支部・叶内智部長)に引き渡しました。

今回導入したこの車両は、大型ポンプ車より小回りの利く小型ポンプ積載車で、救助・救急資機材を多く搭載しています。

- ① 3月29日(金)までに窓口で備付けの申込書を提出。必ず事前にお申し込みください
- 必要なもの ●印鑑 ●保険証
- ② 希望する医療機関に連絡し、3月末日までの期間で受診日を決める
- ③ 戸籍・保険課に受診日と医療機関を電話で連絡
- ④ 町から利用券を郵送
- ⑤ 利用券・保険証、自己負担分の費用額を持って医療機関で受診

町と協力し、住民の皆さんに対するごみの3R(発生抑制・Reduce、再利用・Reuse、再資源化・Recycle)や適正な分別排出の普及啓発、地域の自主的な減量・再資源化の実践活動の促進

町と協力し、住民の皆さんに対するごみの3R(発生抑制・Reduce、再利用・Reuse、再資源化・Recycle)や適正な分別排出の普及啓発、地域の自主的な減量・再資源化の実践活動の促進

あなたが決める『京都広報賞「府民賞」』への投票のお願い

京都府と京都府広報協議会では、府内市町村が発行する広報紙を対象に、京都広報賞を実施しています。

今年は、府民から見た広報紙の読みやすさ、見やすさを投票で決める京都広報賞「府民賞」を創設。皆さんも、ぜひ見て「いいな!」と感じた広報紙に投票してください。投票はインターネットで1月10日(木)まで受付中。「京都広報賞「府民賞」」で検索できます。なお、「府民賞」には「町民の窓」も参加しています。

社協通信

“I♡地域”生活支援サポーター講座

あなたの地域はこんなにあったかい
~日常生活を支える生活支援員~

【対 象】 誰もが暮らしやすい地域づくりに興味のある方

【日 時】 2月21日(日) 午後1時30分~4時

【場 所】 京田辺市社会福祉センター

【申込期限】 2月8日(金)

【内 容】 パネルディスカッション
(コーディネーター) 龍谷大学特任教授 岡野英一さん

図・圃社会福祉協議会
TEL88-3294
FAX88-4094

食改の窓 食を通じた健康管理

No.142 水菜の蒸しパン

水菜=京菜とも呼ばれています!! 緑黄色野菜でビタミンC・β-カロチン・カルシウムも豊富です。

今月の食改さん 久野村弘美さん 第6班(奥山田)

水菜のやさしい色をいかした甘さ抑えめの蒸しパンです。

【材 料】 (4人分)
蒸しパン粉……200g
水菜……40g
牛乳……150cc

【作り方】

- 1 水菜は飾り用の葉を少し残し、他は2cmくらいに刻み牛乳と一緒にフードプロセッサーで混ぜる。(水菜が細かくなり薄いみどり色になるまで)
- 2 ボールに粉、①を入れ混ぜ、アルミホイルに入れる。上に水菜の葉をのせる。
- 3 蒸気の上上がった蒸し器に並べて、ふきんをかけて強火で15分蒸す。

(1人分) エネルギー 209kcal 蛋白質 5.1g 脂質 2.0g カルシウム 74mg 塩分 0.6g

18歳未満の子どもさんのいるご家庭には、プレミアムカードを役場福祉課へお申し出ください。

The 700 U.P. CARD PREMIUM

地域のみなさんといっしょに、この町の人々を応援します。

U.P. Card 宇治田原町商業振興協同組合

ビジネスからパーソナルまで

90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、安くても早い。

新しいこと 進んでやる

SINCE 1914

Shin Shin DO 有限会社 新進堂印刷所

〒611-0021 宇治市宇治妙楽9 (あがた通り)
TEL. (0774) 22-3024
FAX. (0774) 23-0649

毎週日曜日に新聞折込して! 快速住まいのリフォーム

Refine パナソニックのリファインショップ

介護保険対象工事・太陽光発電・オール電化・バリアフリー改修・省エネ改修・耐震改修・火災報知機承ります。ネットで検索

リファイン 京田辺

京田辺市三山木西荒木6 お問合せ 通話料無料 0120(806)200へ

わたしのエコ行動宣言

登録者募集

一人ひとりの環境に配慮した行動の実践を推進するため、「わたしのエコ行動宣言」登録者を募集しています。部屋の明かりやテレビなどの節電、エコドライブ、マイバッグの使用や環境にやさしい商品の購入など、できることから取り組むエコ行動で、環境にやさしい社会が実現します。ぜひ、ご協力ください。

図・圃建設・環境課 ☎88-6639 Environment

エコ行動宣言

- 1 使用していない部屋のあかりは、こまめに消します
- 2 テレビを見ていない時は、主電源を節約します
- 3 外気や太陽光を、室温調整にうまく利用します
- 4 冷蔵庫の詰め過ぎや、扉の無駄な開閉を控えます
- 5 食材は無駄なく買って、使い切ります
- 6 魔法瓶などの、保温器具を上手に利用します
- 7 食器は余分な汚れを拭き取ってから、洗います
- 8 ごみの分別を、きちんとします
- 9 使い捨て商品を利用しないなど、ごみの減量に努めます
- 10 マイバッグ、マイ箸などを使います
- 11 洗濯はまとめて洗います
- 12 風呂の残り湯を、有効に利用します
- 13 入浴時や、食器洗いの時などに節水をします
- 14 リサイクル品等、環境にやさしい商品を購入します
- 15 省エネに配慮した製品を購入します
- 16 駐車中は、アイドリングをストップします
- 17 車の運転時には、急ブレーキや急発進をしません
- 18 カーエアコンの使用は、控えめにします

年始のごみ収集

年始は1月4日(金)から収集します。

資源物以外のは通常どおりの収集曜日で収集します。

【1月の資源物収集】

	飲食料缶 ペットボトル	飲食料ガラスびん 紙パック 食品発泡トレイ類
A 地域 岩山・禰堂寺・立川・湯屋谷・荒木・奥山田	9日・23日 (※)	16日・30日 (※)
B 地域 高尾・郷之口・賢田・銘城台・南・緑苑坂	16日・30日 (※)	9日・23日 (※)

家庭での電化製品の消費電力や二酸化炭素排出量を把握することができ、機器を貸出し無料しています。対象 わたしのエコ行動宣言

「環境家計簿」を配布

※登録された方には、「エコ行動宣言登録証」(マグネットシール)を交付。エコ行動の自己点検活用

「環境家計簿」を配布

言登録者 申込み 窓口にて直接、申込書を出し

貸出回数 1回の申請につき1台(台数に限りがあるため事前にお問合せを)

貸出期間 1か月以内

返却方法 「簡易電力測定器使用報告書・兼返却書」に必要事項を記入し、返却時に提出

こちら消防分署

図・圃宇治田原分署 ☎88-5500

みんなで守ろう祖先の残した財産

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)

文化財は、私たちの祖先が今日まで残してくれた国民共通の財産です。その貴重な文化財を火災などの災害から守るためには、日頃から防火・防災意識を持ち、関係者だけでなく地域の皆さんとの連携・協力があるこそ守れるものです。

文化財の火災は、放火や周囲からの飛び火によるものが多いという特徴があります。神社やお寺など文化財付近での、たき火やタバコの投げ捨ては大変危険なのでやめましょう。大切な文化財を火災から守るため皆様のご協力をお願いします。

「文化財防火デー」 昭和24年1月26日に日本最古の壁画が描かれた法隆寺金堂が焼損し、その後も文化財の焼損が相次いだことから、昭和30年に1月26日を「文化財防火デー」と定め、全国的に文化財防火運動を展開しています。

明るい選挙啓発ポスターコンクール

入選 大西 向陽 (宇治田原小)

佳作 潮見 彩佳 (田原小)

佳作 西原 瑞稀 (田原小)

今西青森弦 西谷山田川 久信美木孝 美子 夫義一治 (さんさんさん)

京都府農林水産業功労者表彰 下岡 京子 (さん)

京都府生いたけ品評会 中 辻 政 隆 (さん)

京都府知事賞 栗田 製作所 (中小企業優良企業協力事業所)

ものづくり部門 株式会社 栗田製作所 (代表取締役社長 栗田好雄さん)

宇治田原町自治功労者表彰

あなたとともにまちづくり

茶の里 伝言板

図・圃問合せ先 申=申込先 Town information & news

ごみゼロを担う 地域のリーダーに36名

地域において「ごみの減量・再資源化を推進するリーダー」(区・自治会と町のパイプ役)を担う「エコ推進員」が改選(委嘱)されました。

エコ推進員の皆さんは、町と協力し、住民の皆さんに対するごみの3R(発生抑制・Reduce、再利用・Reuse、再資源化・Recycle)や適正な分別排出の普及啓発、地域の自主的な減量・再資源化の実践活動の促進

量・再資源化を推進するリーダー」(区・自治会と町のパイプ役)を担う「エコ推進員」が改選(委嘱)されました。

エコ推進員の皆さんは、町と協力し、住民の皆さんに対するごみの3R(発生抑制・Reduce、再利用・Reuse、再資源化・Recycle)や適正な分別排出の普及啓発、地域の自主的な減量・再資源化の実践活動の促進

エコ推進員(敬称略)

高尾	南	岩山
植村とよ子	山岡明美	阪本伊三雄
郷之口	大平恵子	上辻容子
岡本豊和	武光八重子	禰堂寺
宮本キヨマサ	垣内宣子	奥谷一代
辻村時古	森田きみ栄	勝谷ミツ子
米田信代	西川静子	湯屋谷
辻井秀子	福楽勝子	浅田洋子
銘城台	立川	高田榮子
繁本美佳	茨木澄子	永谷弘美
小西弘美	大橋美鈴	西野栄美
守護照子	森田俊子	山口和美
安井加代子	大西万里子	奥山田
荒木	緑苑坂	上辻眞知代
谷口恭子	井原一夫	田和恵美子
吉岡直美	中矢芳子	

図・圃建設・環境課 ☎88-6639

歴史講座
家康伊賀越えの道

「本能寺の変」が起こった当時、徳川家康が堺から上洛の途中で急きょ領国三河へ帰るため通ったといわれる「伊賀越えの道」について、町内のルートを中心とした講座を開催します。

日時 2月7日(木) 午後1時30分～

場所 総合文化センター研修室1

講師 山崎泰正さん

対象 町内在住・在勤者

定員 先着20名

申込期間 1月15日(火)～18日(金)

申込先 山城北保健所衛生室(☎21-2912)

講座

暮らしの情報

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		

○=問合せ先 □=申込先

身体障がい者相談

日時 整形外科 1月9日 16:23-30日(水) 午後2時～4時(要予約)

場所 府家庭支援総合センター 城陽相談室(城陽市中原原)

内容 補装具、リハビリ、施設利用に関する相談など

申込期間 1月15日(火)～18日(金)

申込先 山城北保健所衛生室(☎21-2912)

相談

スマートフォン

スマートフォンが普及率が1昨年頃より著しく上昇しています。パソコンと同じ機能を持ち、ソーシャルネットワークで同じ趣味の人との繋がりを楽しめるのが理由のようです。しかし、その裏で苦情も増加しています。国民生活

スポーツ

体振ファミリースキー・スノーボード参加者募集中

今年1泊2日での企画

この調査は、製造業を営む事業所を対象として、その活動実態(12月31日現在)を明らかにすることを目的として行われます。

調査票は、今年7月18日に調査員が直接事業所に伺い配布します。

お知らせ

製造事業所の皆さんへ 工業統計調査にご協力をお願いします

八幡市、京田辺市、井手町と宇治田原町の青少年が、日常生活や学校生活などで感じていること、大人たちや社会に向けて訴えたいことを発表します。青少年の健全な育成に対して理解と協力を深める機会として、ぜひご来場ください。

日時 1月19日(土) 午後1時～4時

会場 八幡市文化センター本町発表者

石山美月さん(田原小6年) 小野威光さん(田原小6年) 神田史之信さん(宇治田原小6年) 中出愛梨さん(維孝館中3年)

宇治市青少年問題連絡協議会事務局(山城広域振興局田辺地域総務室内 ☎620173)

センターによると、スマートフォンで提供される情報の内容やアプリケーションソフトに関する苦情が圧倒的に増加しています。個人情報流出させるソフトが昨秋、話題になりました。知らぬ間にアダルトサイトに誘導され高額な請求をされたという声も出てきました。メールから多い系サイトに誘導されるケースも。スマートフォンにはGPS(人工衛星を使って位置を測定するシステム)機能があるため、その使い方を間違えると、現在地を含めた個人情報や指紋が記録されています。便利なスマートフォンですが、安全な使い方も気を配らなければなりません。パソコンと同じようにウィルスソフトやOS(基本ソフト)を最新に保つと同時に、不審なサイトには近づかないようにすることが必要です。困ったら消費生活センターにお電話ください。

今月の消費生活相談日 8・22日(火) 午前10時～正午/午後1時～4時

相談方法 役場2階第2会議室へ来庁または電話(☎88・6616(当日用) ☎88・6638)

です。スクール(無料)も予定しています。多数のご参加を待ちしています。

日程 2月16日(土) 17日(日)

集合 午前6時30分(総合文化センター駐車場)

場所 高鷲スノーパーク(岐阜県)

宿泊場所 民宿「庄屋」または「滝村屋」

対象 町内在住・在勤者(中学生以下は保護者同伴)

参加費 ▼大人 1人8千円 ▼小人 1人5千円

※移動費、宿泊費、1泊2食分、傷害保険料込。リフト代、レンタル代は別途

申込期間 1月16日(水) 申込み 参加料を添えて申込書を提出

申込先 国体体育振興会事務局(住民体育館内 ☎88・4567)

平成25年新年のついで(新春賀詞交歓会)

調査票に記入していただいた内容は、統計法に基づき秘密が厳守されますので、正確にご記入ください。

企画・財政課(☎88・632)

日時 1月10日(木) 午後1時～(午後0時30分受付)

場所 JA宇治田原町支店2階

内容 ▼講演会(無料) ▼懇談会(会費3,000円) ▼懇談会(参加希望者は1月7日(月)までに申込み)

申込先 町商工会(☎88・4180)

「褒美」と「罰の除去」

何かをした後に「褒美」や「罰を与えること」でその状況と行為の結びつきを強めることを心理学では「強化」といいます。叱られるといった罰を与えられると「それをしてはいけない」という状況と行為の結びつきが強化されます。

健康のための運動・スポーツ活動において「褒美」や「罰」はどのようなケースでしようか? 「褒められる」ことはその行為の発生を増やしますが、いつも同じように褒められると、褒められることに慣れてしまい、嬉しさの程度が減ってきます。何か達成できたときには、手を変え品を変えてご褒美を与えることが有効です。褒美にスポーツグッズを買っていき、気持ちよく日常と切り離して楽しむという方が増えています。

うまく罰を取り除く

一方、「罰」は活動を邪魔するものとして考えられますので、「仕事」

「場所」「家事」などが挙げられるでしょう。自分ではコントロールできないことはあきらめましょう(必要ないストレスをためることをやめます)。

対処できることをできる範囲で実行するしかありません。例えば、「汗をかくので運動しない(汗が罰として作用)のではなく、すぐに汗を流せる時間に、あるいは施設で運動する(罰を取り除く)」など工夫が必要で

目標達成に向けての工夫①

「場所」「家事」などが挙げられるでしょう。自分ではコントロールできないことはあきらめましょう(必要ないストレスをためることをやめます)。

対処できることをできる範囲で実行するしかありません。例えば、「汗をかくので運動しない(汗が罰として作用)のではなく、すぐに汗を流せる時間に、あるいは施設で運動する(罰を取り除く)」など工夫が必要で

うまい人をお手本に 運動をする気持ちはあるけれど、続ける方法がわからないという人は、うまく継続している人の経験やアドバイスを聞いてみましょう。お手本は、できるだけ自分に似た能力・体型の方がオススメです。それが身近な方なら、より共感できると思います。「このようにしたら自分にもできそうだ」という自信が芽生えるとともに、運動実践のヒントが得られるはずです。仲間を増やすチャンスにもなるでしょう。

石倉忠夫 Ishikura Tadao 同志社大学スポーツ健康科学部教授。緑苑坂在住。

「場所」「家事」などが挙げられるでしょう。自分ではコントロールできないことはあきらめましょう(必要ないストレスをためることをやめます)。

対処できることをできる範囲で実行するしかありません。例えば、「汗をかくので運動しない(汗が罰として作用)のではなく、すぐに汗を流せる時間に、あるいは施設で運動する(罰を取り除く)」など工夫が必要で

子育て通信

対象者
・まいまいネンネ広場 1才半から就学までの親子
・まいまいおでかけ広場 妊婦さんから就学までの親子及び子育て支援に関心のある方
・まいまいヨチヨチ広場 8か月から1才半くらいまでの親子

あけましておめでとうございます。今年もまいまい広場に出かけてきてください。情報交換をしたり、ママとお子さん一緒に楽しくあそびましょう。

まいまい食育広場
抹茶入り豆腐団子や季節の味噌汁を作ります。
日時 2月23日(土) 10:00～正午
場所 保育所ホール

あそびの講座
音楽に合わせて体を動かしたり、親子でふれ合って、楽しく遊びましょう。
日時 2月26日(火) 10:00～正午
場所 南公民館
講師 赤井登美子先生

ベビーマッサージ
親子ともにリラックスしながら絆を深めましょう。
日時 3月7日(日) 10:00～11:15
場所 地域子育て支援センター

Health center 保健センターだより

健康な血管・血液は生活習慣から 血液が固まりやすい冬は要注意。1月は血栓予防月間

血栓症で亡くなる方の最も多いのが1月です。血栓症とは、血管が血栓(血液のかたまり)で詰まることにより臓器に血流が流れなくなるとを言います。冬は、本来は傷口の止血作用の動きをする血小板が、風邪などの感染から身体を守ろうとし、血液が固まりやすくなります。これが心臓や脳の血管で起こると、心筋梗塞や脳梗塞を発症してしまいます。血栓ができていても自覚症状が表れることは多くありません。現代人の血管は、ストレスや生活習慣の乱れから血栓ができてやすくなっています。生活習慣からリスク(危険要素)を取り除き、血栓症を予防しましょう。

●重大なリスク1「高血圧」

高血圧は血管にかかる圧が大きい状態。高い圧力を受け続けると血管壁は徐々に硬くもろくなり、血栓ができてやすくなります。

予防のポイント
塩分の取りすぎから高血圧を招くことが多いのが日本人の特徴です。塩分は1日7gに抑え、香辛料や天然だし、薬味、酸味などを上手に活用して、薄味でもアクセントのある味付けで食べる習慣をつけましょう。

●重大なリスク2「ドロドロ血液」

偏った食事や喫煙などが原因で、赤血球や白血球同士がくっついたり、血小板が凝縮して、粘度

親子で一緒にあそんだり、育児の情報交換のできる場として「地域子育て支援センター」を開設しています。いつでも気軽にお越しください。(平日:午前9時30分～午後4時)

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
事業名						
時間						
場所						
内容						
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		

子育てサークル活動日
わらべうたサークル 11日(金) 10:30～ みんなの家
たんぼっほサークル 16日(水) 10:30～ 子育て支援センター
ママ＆アクション 23日(水) 10:30～ みんなの家

臨床心理士による 子育て相談(要予約) 22日(火) 10:00～正午 子育て支援センター

「みんなの家」開放日 毎週水・金曜日 10:00～15:00 子どもとあそんだりおしゃべりに利用しましょう!

子育て支援センター事業 1月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
事業名						
時間						
場所						
内容						
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		

1月～3月までの間、開館開放は第3土曜日のみとさせていただきます。

1月～3月までの間、開館開放は第3土曜日のみとさせていただきます。

松本先生による体障です。保育ルームもありますのでリフレッシュしてくださいね。

1月～3月までの間、開館開放は第3土曜日のみとさせていただきます。

1月～3月までの間、開館開放は第3土曜日のみとさせていただきます。

今月の保健・予防日程

一般・乳幼児健康相談(☎)
9日(土)、29日(土) 午前9時～11時受付
乳児健康診査
18日(金) 午後1時～1時30分受付
三歳児健康診査
28日(日) 午後1時～1時30分受付
乳幼児身体計測(☎)
18日(金)、28日(日) 午後2時～3時
がん検診(胃・大腸・肺)
住民体育館
30日(日)、31日(月) 午前8時30分～11時30分受付
*が健診以外は保健センター (☎)=要予約

今月の元気はつらつ!若返り塾

高尾公民館 21日(日)【午後】
郷之口会館 11日(金)【午前】、22日(土)【午後】
銘城台自治会館 28日(日)【午前】
荒木(やすらぎ荘) 7日(日)【午後】
南公民館 10・24日(日)【午前】
岩山会館 17日(日)【午前】
緑苑坂自治会館 21日(日)【午前】
禅定寺会館 25日(金)【午前】
立川公民館 28日(日)【午後】
湯屋谷会館 7日(日)【午前】
奥山田会館 15日(日)【午後】

*【午前】=午前10時～正午 【午後】=午後2時～4時
申込先 在宅介護支援センター(☎88-5784)

