

新成人133名。喜びと感謝を胸に誓い新たに門出	02
税の申告 役場受付：2月18日～3月15日	04
総合文化センターの屋根改修工事 (3月31日まで)のお知らせ	08
特に冬場はノロウイルスに要注意	09
コラポスタイル 宇治田原認知症の人と家族のサロン(仮称) 「解決できなくても、聞いてもらうだけで楽になる」	10

町民の窓

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 9,830人(+1) 男 4,886人(-6) 女 4,944人(+7)
 出生 6人 死亡 11人 転入 31人 転出 21人
 世帯数 3,471世帯(+4)
 ※平成25年1月1日現在の数値。()内は前月との比較。

●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

【投票日】

2月3日

時間／午前7時～午後8時

【投票できる方】

満20歳以上(平成5年2月4日以前生まれ)の方で、平成24年10月28日以前から引き続き宇治田原町に住所を有する方。



【期日前・不在者投票日】

1月30日～2月2日

時間／午前8時30分～午後8時

場所／宇治田原町役場

▶投票所入場券を持参ください。

投票事務を円滑にするために投票所入場券(ハガキ)を郵送します。投票の際には、郵送されたハガキを持参し、投票所の受付に提出してください。

もし、入場券をなくしたり、忘れたときは、投票所の受付で申し出てください。入場券がなくても、選挙人名簿に登録されていれば投票できます。



(写真)平成25年成人式で模擬投票する新成人

はたちになったら選挙へ行こう!

あなたの思い届けるその一票。

任期満了(2月8日)に伴う宇治田原町長選挙(1月29日告示)の投票日は2月3日です。
私たち住民の代表を選ぶ大切な選挙です。必ず投票しましょう。
町選挙管理委員会事務局(総務課内) 88-0031

地域で避難をサポートできるよう 災害時要援護者台帳に登録を

町では、災害が発生したときや災害のおそれがある場合、支援が必要な方（要援護者）に対して、災害に関する情報の伝達や避難などの手助けが地域の中で速やかに行われるよう、災害時要援護者登録台帳の整備を進めています。

申請方法 登録対象者と思われる方には、案内を送ります。台帳への登録を希望する方は、申請書に必要事項をご記入のうえ返送してください。案内が届かなかった方で対象に該当する方は、お手数ですがご連絡ください。

対象 (案内をお送りするのは①～③に該当すると思われる方です)

- 在宅の方で、
- ① 介護保険の要介護度3以上で、自力で避難できない方
 - ② 身体障がい（1～3級）及び知的障がい（療育手帳A）で、自力で避難できない方
 - ③ 一人暮らし高齢者（65歳以上）及び高齢者（65歳以上）のみの世帯で、自力で避難できない方
 - ④ その他、自力で避難できない方

※一度、申請された方は既に登録しています。今回申請は不要。

申請期限 2月28日（木）

図総務課 ☎88-6631 / 福祉課 ☎88-6635
健康長寿課 ☎88-6636



平成25年宇治田原町消防団出初式
一致団結して安心・安全なまちへ

町消防団（＝榊村昌弘団長）の平成25年出初式が1月6日、住民グラウンドで開催され、消防団員ら約300名は、一年の防災・防火への決意を新たにしました。

寒風が吹く中、消防団を先頭に、消防団支援隊、工業団地自衛消防隊（＝辻井基博隊長）、禪定寺婦人防火クラブ（＝藤本純子委員長）、消防分署が、堂々とした分列行進を披露しました。

このあと、優良団員を表彰。さらに第4回防火ポスターコンクール入選者への表彰が行われました。

志▽西谷久弥▽橋本哲也
▼京都府消防協会綴喜支部長章▽中田英貴▽堀口茂樹
▼森田芳紀▽谷口正人▽大嶋貞智▽榎木大祐▽白田清吾▽播磨貴義▽辻井祐介▽浅田真之▽廣垣稔▽安井寿明▽橋本孝明▽堤賢治▽下司幸広
▼宇治田原町長章▽大川敬剛▽谷口重幸▽大谷英明▽堀口敬尚▽浅田眞幸▽榎木悟志▽谷口悟司▽福井一真▽上野義次▽本政伸彦
▼宇治田原町消防団長表彰▽上野裕士▽森口雅至▽伊藤一弥▽榎木仁志▽増戸寛▽大江順▽木谷直充▽浅田武男▽森井一聡▽岩本昂▽並木孝佳▽大塚雄太▽岡本浩一▽藤本慎也▽野村洋平▽利田篤司▽高田智弘▽木元英雄▽奥村康孝▽高垣雅彰

こちら消防分署

大切な人命を救うために 普通救命講習

目の前で家族が倒れたら、あなたは救うことができますか？そのとき、あなたが応急手当を行えたら、命を救える可能性が高くなります。AED（自動体外式除細動器）を用いた救急蘇生法を習得できるこの講習会。昨年は128名が受講されました。もしものためにぜひ受講ください。

【日時】 2月9日（土）・3月9日（土）
午前9時～正午
【場所】 宇治田原分署
【申込み】 前日までに電話か来庁

火の取扱いには注意しましょう 「住宅防火」命を守る7つのポイント

空気が乾燥し火災が発生しやすい冬。暖房器具など火気を使うことも多くなります。「火の用心」を忘れずに過ごしましょう。

- 住宅防火 命を守る7つのポイント**
- 【3つの習慣】**
- ・寝たばこは絶対しない
 - ・ストーブは燃えやすいものから離れた位置で使用
 - ・ガスこんろなどのそばを離れる時は必ず火を消す
- 【4つの対策】**
- ・逃げ遅れを防ぐため住宅用火災警報器を設置
 - ・寝具や衣類からの火災を防ぐため防災製品を使用
 - ・火災を小さいうちに消すため住宅用消火器を設置
 - ・お年寄りや身体の不自由な人を守るため隣近所の協力体制を



① 恩師や仲間との再会に会場は歓声があふれていました。②好きな一文字を選んで筆をふるう新成人。③「今年一番活躍しそうな私たちの有名人」への模擬投票を体験。結果は①宮市亮25票②佐野岳17票③剛力彩芽16票④指原莉乃12票。④記念撮影がひととおり終わり、カメラマンからの「好きなポーズとってください」のあと。

新成人133名 喜びと感謝を胸に 誓い新たに門出

はたちの門出を祝う成人式が1月13日、総合文化センターで行われました。華やかな振袖や袴、スーツに身を包んだ新成人107名が出席。会場では仲間との再会を喜び、懐かしい顔を見つけては写真を撮り合ったりと、旧交を温めていました。晴れやかな表情で式典に臨んだ新成人は、人生の大きな節目を迎えることができましたことに感謝し、誓い新たに大人としての第一歩を踏み出しました。

はたちの抱負
成人式に出席した新成人に伺いました。

自分に厳しく生きる。辻井葉月さん◎
外見も中身もキレイに。浅田梨紗子さん
強く生きる!!! 中島恵梨さん
楽しく成長していきたい。森田成美さん◎

いろんなことに挑戦する!! 佐藤葉月さん

素直に楽しく生きる!!! 木村美里さん

多くの笑いをとりたい。みんなと一緒に笑っていきたい。長嶋勇助さん

まっすぐ生きる! 麻生孝道さん

全力投球!! 木村謙吾さん

自分に正直に!! 笠原誠智さん

前進あるのみ!! 今西啓太さん

成長!! 岩崎智紀さん

成人式を欠席された方へ 当日贈りました記念品をお渡します。2月28日（木）までに総合文化センター内教育委員会教育課（☎88-5850）まで。

毎週日曜日に新聞折込します
快適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

リファイン **Refine 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

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

地域のみなさんとつよに、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じます。
自社設備による一貫生産だから中間マージンゼロ、安く早く。

新しいこと 進んでやる

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

なが い、おつきあい。

飾らない銀行

京都銀行 宇治田原支店 TEL.0774(88)3737

JAバンク

あなたの街の近くで便利なJAです。

お問合せは近隣のJA窓口又は海外担当へ

JA 京都やましろ 宇治田原支店 (0774) 88-2034

一緒にうれしい **On Your Side**

中央信用金庫

みなさまのすぐとなり
京都中央信用金庫がいます。

宇治田原支店
宇治田原町夜場東車250m
☎ 0774(88)4311
☎ 0774(88)4494

Topics

所得税の主な改正内容

「生命保険料控除」が改正されました

生命保険料控除について、平成24年1月1日以後に締結した保険契約等に係る保険料と平成23年12月31日以前に締結した保険契約等に係る保険料で、取扱いが以下のように変更されました。

適用限度額12万円		
〔新契約〕 新生命保険料控除 (最高4万円) (遺族保障等)	介護医療保険料控除 (最高4万円) (介護保障、医療保障)	新個人年金保険料控除 (最高4万円) (老後保障等)
新契約と旧契約の 両方で控除の適用 を受けられる場合は合 計で最高4万円		新契約と旧契約の 両方で控除の適用 を受けられる場合は合 計で最高4万円
〔旧契約〕 旧生命保険料控除 (最高5万円) (遺族保障、介護保障、 医療保障)		旧個人年金保険料控除 (最高5万円) (老後保障等)

①新契約（平成24年1月1日以降に締結した保険契約等）に基づく場合の控除額

新生命保険料、介護医療保険料、新個人年金保険料の控除額は、それぞれ表の計算式で計算した金額です。

年間の支払保険料等	控除額
～20,000円	支払保険料等の全額
20,001円～40,000円	支払保険料等×1/2+10,000円
40,001円～80,000円	支払保険料等×1/4+20,000円
80,001円～	一律40,000円

②旧契約（平成23年12月31日以前に締結した保険契約等）に基づく場合の控除額

旧生命保険料と旧個人年金保険料の控除額は、それぞれ表の計算式で計算した金額です。

年間の支払保険料等	控除額
～25,000円	支払保険料等の全額
25,001円～50,000円	支払保険料等×1/2+12,500円
50,001円～100,000円	支払保険料等×1/4+25,000円
100,001円～	一律50,000円

③新契約と旧契約の双方に加入している場合の控除額

新契約と旧契約の双方に加入している場合の新（旧）生命保険料または新（旧）個人年金保険料は、生命保険料と個人年金保険料の別に、次のいずれかを選択して控除額を計算することができます。

適用する生命保険料控除	控除額（次のいずれかを選択）
新契約のみ生命保険料控除を適用	①に基づき算定した控除額
旧契約のみ生命保険料控除を適用	②に基づき算定した控除額
新契約と旧契約の双方の生命保険料控除を適用	①に基づき算定した新契約の控除額と②に基づき算定した旧契約の控除額の合計額(最高4万円)

④生命保険料控除額

①～③による各控除額の合計額が生命保険料控除額です。この合計額が12万円を超える場合には、生命保険料控除額は12万円となります。

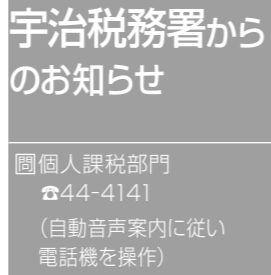
6633

所有している家屋（住宅、店舗、工場、倉庫など固定資産税が課税されている建物）を取り壊されたときは、申告してください。申告をしないと、家屋が無いにもかかわらず固定資産税が課税されることがあります。

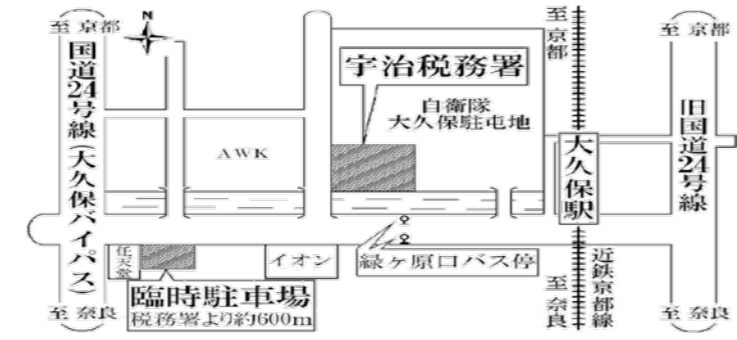
建物を取り壊したときは申告を

▼125cc超250cc以下のバイク（軽二輪）、250cc超のバイク（小型二輪）
▼京都陸運支局（☎075-671-0928）
▼軽自動車（4輪）
▼府軽自動車検査協会（☎075-671-0928）

宇治税務署 確定申告会場
日時 2月1日（金）～3月15日（金）午前9時～午後5時
※土・日曜日、祝日は除く。ただし2月24日（日）、



633) ▼障害者手帳に関すること
☎福祉課(☎88-6635) ▼障害認定書交付に関すること
☎健康長寿課(☎88-6636)



3月3日（日）に限り開設すること
※2月15日以前は還付申告に限る
※混雑の状況により早めに終了する場合あり

その他の確定申告会場
会場・日程
▼年金受給者・給与所得者対象
▼宇治市立福祉センター
▼京田辺市コミュニティホール
▼宇治市産業会館
▼木津川中央交流会館
▼小規模事業者・給与所得者対象
▼八幡市文化センター
※時間はいずれも午前9時

日曜日にも申告できる
日曜日申告センター
日時 2月24日（日）、3月3日（日）
場所 池坊短期大学アツェンプリホール
所得税・贈与税の申告はe-Taxがオススメ
e-Taxのメリット
①自宅や事務所などから国税庁HPの「確定申告書作成コーナー」で申告書を作成し、作成したデータをe-Taxで送信
②平成24年分の所得税の確定申告を本人の電子署名

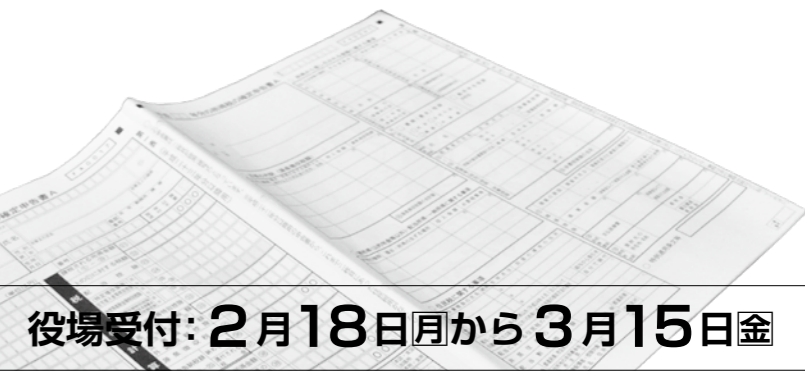
及び電子証明書を付して、3月15日（金）までにe-Taxで行うと、所得税控除を受けることができます（平成19～24年分の間でいずれか1回）。
③所得税の確定申告をe-Taxで行う場合、医療費の領収書や源泉徴収票等は、その記載内容（病院などの名称・支払金額等）を入力して送信することにより、これらの書類の提出または提示を省略できます（法定申告期限から5年間、税務署から書類の提出又は提示を求められることがあります）。
④e-Taxでの還付申告は早期処理されます（3週間程度に短縮）。
⑤所得税の確定申告期間中は、24時間いつでも利用

可能（メンテナンス時間除く）。
ご利用いただく前に
e-Taxの利用に際しては、電子証明書の取得（要手数料）、ICカードリーダーなどの購入などの事前準備が必要で、電子証明書が既に取得されている方は、電子証明書の有効期限切れにご注意ください。「公的個人認証サービス」の電子証明書の有効期限は3年。有効期限切れの場合は、更新手続きが必要です。e-Taxに関する情報は「e-Tax」HP（e-Tax）で検索し、掲載。操作に関するお問い合わせはヘルプデスク（☎0570-015901）へ。税に関する情報は国税庁HPで確認ください。

バイク・軽自動車など廃車・名義変更は早めに
毎年4月1日現在で登録されている軽4輪、原付、バイク、トラクター等に対して軽自動車税が課税されます。使用していない車両でも、廃車や名義変更の手続きをしないと継続して課税されます。お早めに手続きしてください。町外への転出などで車両の定置場（停めておく所）が変わる場合にも届け出が必要です。▼125cc以下のバイク（原付含む）、トラクターなど宇治田原町の標識が付いた車両
☎税務・会計課(☎88-6633)
☎軽自動車（4輪）
☎府軽自動車検査協会（☎075-671-0928）

税の申告

自分で書いて早めの提出を



役場受付: 2月18日(月)から3月15日(金)

住民税（町・府民税）、所得税の申告受付を行います。期限が近づくと窓口が大変混雑しますのでなるべく早く済ませてください。
〔申告受付（役場）〕
日時 2月18日（月）～3月15日（金）午前8時45分～午後4時30分（正午～午後1時除く）
場所 役場1階第1会議室
所得税の申告が必要な方
・個人事業を営む方や配当、不動産の貸付・売却などの所得がある方
・次の給与所得者▽給与収入が20000万円を超える▽給与所得や退職所得以外の所得金額の合計が20万円を超える▽2か所以上から給与を受けている方など
※申告義務のない方でも、医療費控除や住宅借入金等特別控除を受ける場合や、年度途中の退職等で年末調整を受けていない場合などは、源泉徴収された所得税が還付されることがあります。

住民税の申告が必要な方
平成25年1月1日現在、宇治田原町に住所を有する方は、平成24年中（平成24年1月～12月）の所得を申告してください。ただし、次の方は申告が必要ありません。
①申告書（税務署、役場から）
②収入が給与のみで、支払報告書が事業所から提出されている方
③所得税の確定申告書を出さず
④公的年金収入のみである
⑤確定申告が不要の場合でも住民税が課税されることがあります。医療費控除や国民健康保険税に係る社会保険料控除など、源泉徴収票に記載されていない控除を受けるには申告してください。
※平成24年中に所得がない方も、国民健康保険税や介護保険料の算定などに申告が必要です。

申告に必要な物
①申告書（税務署、役場から）
②収入が給与のみで、支払報告書が事業所から提出されている方
③所得税の確定申告書を出さず
④収支内訳書（事業所得、不動産所得等がある方）
⑤所得控除の証明書類（国民年金保険料・社会保険料・生命保険料・地震保険料等の支払証明書、医療費の領収証・明細書等）
⑥所得税が還付になる場合は、申告者本人名義の預金口座がわかるもの
※社会保険料の納付金額を確認できる書類の発行は、国民健康保険税と後期高齢者医療保険料は戸籍・保険課▼介護保険料は健康長寿課で行います。
なお、国民年金保険料に係る社会保険料控除を受ける場合は、日本年金

町で受付できない確定申告
次の場合は宇治税務署で申告ください。
・青色申告をする方
・土地、建物、株式などの譲渡所得のある方
・平成24年中に居住を開始した方で住宅借入金等特別控除を受ける方
・このほか町職員での判断が難しい場合は、宇治税務署での申告をお願いします

町で受付できない確定申告
次の場合は宇治税務署で申告ください。
・青色申告をする方
・土地、建物、株式などの譲渡所得のある方
・平成24年中に居住を開始した方で住宅借入金等特別控除を受ける方
・このほか町職員での判断が難しい場合は、宇治税務署での申告をお願いします

障害者控除認定の基準		要介護度・認定資料
障害者控除	身体障害者（3級～6級）、精神障害者（2級～3級）、知的障害者（軽度・中度）に準じる	要介護1以上で主治医意見書の寝たきり度B以上
		要介護1以上で主治医意見書の認知症高齢者の日常生活自立度Ⅱ以上
特別障害者控除	寝たきり老人、身体障害者（1級・2級）、精神障害者（1級）、知的障害者（重度）に準じる	要介護3以上で主治医意見書の寝たきり度B以上、認知症高齢者の日常生活自立度Ⅲ以上

日	程	対象地区	会場
2月21日(金)	午前9時30分～11時	高尾	高尾公民館
2月21日(金)	午後1時～4時	湯屋谷	湯屋谷会館
2月22日(土)	午後1時～4時	奥山田	奥山田会館
2月25日(火)	午後1時～4時	禅定寺	禅定寺会館
2月27日(木)	午後1時～4時	緑苑坂	緑苑坂自治会館
2月28日(金)	午後1時～4時	立川	立川公民館
3月1日(土)	午後1時～4時	銘城台	銘城台自治会館
3月4日(火)	午後1時～4時	岩山	岩山会館
3月5日(水)	午後1時～4時	郷之口・賢田	郷之口会館
3月7日(金)	午前9時30分～正午	南(切林・老中)	南公民館
3月7日(金)	午後1時～4時	南(符作・名村)	南公民館

※出張会場は混雑が予想されます。なるべく役場へお越しください。お住まいの地区以外の出張会場での申告受付はできません。各地区の出張日当日、その地域にお住まいの方は役場での申告受付ができません。荒川区にお住まいの方は、2月18日～3月15日に役場又は税務署へお越しください。



申告に際してのお願い
役場で申告される場合は、原則、自筆で記入をお願いします。事業所得の収支内訳書、医療費控除の明細書などは、予め整理・計算しておいてください。これらが作成されていない場合、その場で受付できないこともあります。申告の待ち時間の短縮にご協力をお願いします。

収支内訳書の作成相談会

営業所得や農業所得など収支内訳書の添付が必要な方に、収支内訳書の書き方などについての相談会を開催します。ただし、青色申告決算書の相談は受け付けられません。

〔日時〕
2月7日(日) 午前9時～午後7時
(正午～午後1時除く)

〔場所〕
役場第1会議室
〔持参する物〕
年間の経費がわかる領収書など収支内訳書を作成する上で必要な書類

で引き続き6か月以上にわたって身体の障がいにより寝たきりの状態で、複雑な介護を必要とする

まちかどほっとナウ

Ujitawara Town Topics

岩山で防災訓練などに180名 正覚寺では文化財守る訓練も

1/13

岩山区自主防災会による防災訓練が、子どもたちも含め約180名が参加して行われました。消火栓の取扱いや初期消火などの訓練が実施されました。また、書き初めやしめ縄などのとんど焼きも行われ、子どもたちは餅つきをし、そのお餅で作ったぜんざいが参加者に振る舞われました。さらにこの日は、正覚寺さんからの出火を想定した文化財の搬出と消防訓練があり、住職や檀家の皆さんは真剣な表情で取り組んでいました。大切な人の命と財産、先人から受け継いだ文化財を守る精神を、消防隊の活躍から教わりました。



<広報モニター(岩山) 阪本伊三雄さん>

空手道教室「寒稽古」 田原川で響く気合いの掛け声

1/20

大寒のこの日、宇治田原空手道教室(=木村清司代表)の寒稽古が行われ、道場生の子どもたちが精神力を養いました。拳勇館道場の城陽本部、枚方支部と合わせ門下生50人が参加。住民体育館で基本的な稽古をしてから、やすらぎの道をランニング。このあと身を切るような冷たさの田原川に入り、大きな掛け声とともに気合の突きや蹴りを繰り返していました。



社協通信

平成24年度 ボランティア入門講座

新しい自分を発見!! ボランティア活動に興味はあるけれど、尻込みしていた方、定年後に地域で何かしてみたいと思われている方など、趣味や特技を活かし「いきいき」と毎日が過ごせるよう、ボランティアを始めるためのきっかけ作りをお手伝いします!すでに活動している方も自分たちの活動へ引き込む機会にしたり、ボランティアの意義や楽しさを再確認する場にしませんか?

3月2日 日田/やすらぎ荘
午後1時~3時45分

対象 ボランティア活動に興味や関心のある方、ボランティア活動している方

内容 【講義・演習】『ボランティアで地域デビューII』講師:華頂短期大学准教授 名賀亨さん【実践報告・意見交流】①宇治田原おもちゃ病院②てい♡ぽっと

申込期限 2月22日 日

場・ 団 社会福祉協議会 ☎88-3294・FAX88-4094

平成25年度臨時職員(アルバイト)の登録者
対象 平成25年4月1日現在で満18歳以上の方
受付期間 2月1日(金)~28日(木) (土・日曜日、祝日除く)
手続き 登録申込書(顔写真貼付)に必要書類を添付し提出。申込書は総務課で配付。町HPからダウンロード可。資格が必要な職種は免許証・資格証明等の写しを提出

募集職種と資格

職種	応募資格
事務職員	平成25年4月1日現在満18歳以上の方で、高等学校卒業程度の学力を有する方
保育士	保育士資格を有する方
保育士助手	平成25年4月1日現在満18歳以上の方で、高等学校卒業程度の学力を有する方
保健師 看護師 衛生士 歯科衛生士 介護福祉士 社会福祉士	各種免許等を有する方
介護保険訪問調査員	介護支援専門員、保健師、看護師のいずれかの資格を有する方
給食調理員 清掃作業員 宿日直 自動車運転手	平成25年4月1日現在満18歳以上の方

登録・採用
①登録⇨申込者を平成25年度臨時職員登録者名簿

⑤賃金⇨「町臨時職員取扱規程」に基づき支給
④総務課 ☎88-6631

暮らしの情報

☐=問合せ先 ☑=申込先

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		

②登録の有効期限⇨平成25年4月1日~平成26年3月31日
③採用⇨職員に短期的欠員等が生じた場合に名簿登録者の中から順次採用を決定
④採用期間⇨必要に応じて

ひとり親家庭を励ます
知事と新入学児童のつどい
日時 3月17日(日) 午前10時30分~午後2時30分
場所 京都テルサ
対象 今年4月に小学校へ入学する児童がいるひとり親家庭(兄弟も参加可)
内容 知事と一緒にレクレーション、記念品プレゼント、記念撮影など
申込み はがきに「ひとり親家庭を励ます知事と新入学児童のつどい」と明記し、①住所②電話番号③保護者名④新入学児

童・同行する兄弟姉妹の名前、フリガナ、生年月日、性別⑤自宅からの交通手段とその経費(片道分の経費と人数)を記入し郵送
申込期限 2月20日(水)
場・ 団 母子家庭の方⇨京都府母子寡婦福祉連合会 ☎075-223-1360
場・ 団 母子家庭の方⇨清水区竹屋町通烏丸東入る清水町375) 協議会 ☎075-256-7083 ☎604-00874
場・ 団 京都市中京区竹屋町通烏丸東入る清水町375)

京都府身体障害者福祉関係功労者等知事表彰
経済産業省感謝状
統計調査員 森田美代子さん
交通安全功労者 垣内清市さん
交通栄誉章(緑十字銀章)

食改の窓 食を通じた健康管理

No.143 簡単大根もち

材料 (4人分)

- 大根.....150g
- 上新粉.....100g
- さくらえび.....20g
- ねぎ.....10g
- ごま油.....大さじ1
- しょうゆ.....適宜
- ソース.....適宜
- ポン酢.....適宜
- マヨネーズ.....適宜

作り方

- 1 大根はすりおろし、ねぎは小口切りにする。
- 2 ボールに①と上新粉、えびを加えよく混ぜる。
- 3 フライパンにごま油をひいて、②を大さじ1づつ平らに丸めて焼く。焼き色がついたら裏返し両面を焼く。
- 4 好みでしょうゆ、ソース、ポン酢、マヨネーズで食べる。



(1人分) エネルギー 183kcal 蛋白質 5.0g 脂質 4.2g カルシウム 111mg 塩分 0.2g

今月の食改さん
山本あさ子さん
第1班(郷之口)
消化の良いおもちです。えびをおじゃこに変えても美味しいです。簡単に作れます。一度作ってみてください。

子育て通信

園地子育て支援センター ☎88-6622・FAX88-3104

対象者
・まいまいネンネ広場
・まいまいおでかけ広場
・まいまいヨチヨチ広場

パパやママたちが
ハッピーになれる
心の子育て講座
2月7日(水)午前10:00~総合文化センター和室
講師: JABC日本ベビー&チャイルドケア協会認定講師 有山智恵子さん
対象: 0歳~就学までの親子、妊婦さんとその家族
※赤ちゃん・子どもさんと一緒に話を聞くこともできますが、保育ルーム(要予約)もあります。

募集
ファミリー・サポート・センター会員
子育てのお手伝いをしてほしい方「おねがいたい」
子育ての援助をしたい方「まかせてたい」
活動内容 一時的、補助的な援助で双方の合意のうえで行う次の内容。「おねがいたい」から「まかせてたい」への利用料が発生します。
1. 保育所や幼稚園などの送迎
2. 保育所や幼稚園、学童保育の開所前後に子どもを預かる
3. 保護者の通院、買い物、冠婚葬祭、学校行事等の時に子どもを預かる
4. 産前産後や保護者が病気で家事ができないときの育児補助や家事援助

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。開設▶平日午前9:30~4:00
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
					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		

子育てサークル活動日
わらべうたサークル 8日(金) 10:30~ みんなの家
たんぼっぼサークル 20日(火) 10:30~ 子育て支援センター
ママ'sアクション 27日(水) 10:30~ みんなの家
まいまいおでかけ広場 10:00~正午 みんなの家
まいまい心の子育て講座 10:00~11:15 文化センター和室
まいまいネンネヨチヨチ広場 10:00~11:15 子育て支援センター
まいまいおでかけ広場 10:00~正午 やすらぎ荘
まいまいあそびの広場 10:00~11:30 保育所ホール
まいまいあそびの講座 10:00~正午 南公民館
「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!

Health center 保健センターだより

場 保健センター ☎88-6636

生活習慣病の予防は子どものうちから お家でできていますか? 「予防10か条」

子どもに無関係と思われがちな生活習慣病。しかし、高血圧、糖尿病、肥満、脂血症などの生活習慣病の芽は、生活習慣が確立する幼児期につくられていきます。また、肥満や糖尿病の子どもが全国的に増えており、最近では10代の子どものお大半に動脈硬化が進行中であることが分かっています。生活習慣病の要因の中で最も重要とされるのが、食習慣、運動習慣、休養の3つ。この3つは、どれも普段の生活を見直すことで予防・改善することができます。生活習慣病は、気付かずに放っておくと、さらに進行し他の病気を併発したり死に至ることさえあります。生活習慣病の怖さを認識し、保護者が子どもの健康的な成長をしっかりと支援しましょう。

check
子どもの生活習慣病予防のための10か条
①早起きして朝食を食べる
②バランスよく何でも食べる
③乳製品をとってイライラを吹き飛ばす
④ジュースや菓子のとりすぎに注意する
⑤味の濃いものは食べ過ぎない
⑥ファーストフードはできるだけ食べないようにする
⑦みんなと一緒に食事をする
⑧外遊びの時間を積極的に作る
⑨簡単な家事を手伝わせる
⑩親も一緒に体を使って遊ぶ
◆こんなお子さんは生活習慣が危ない
食習慣 ジュースや甘いものをよく口にする。ファーストフード店をよく利用する。朝食を抜くことが多い。家族と一緒に食事をするのが少ない。夜遅く食事をしたり、夜食をとることが多い。外食が多い。
休養 就寝時間が遅く、睡眠時間が少ない。イライラしている。ストレスがたまっている。
運動習慣 テレビを見たりゲームをしていることが多く、外で遊ぶことが少ない。
●宇治田原町の子どもの実態(出典: 健やかうじたわら21プラン)
・食事やおやつ時間が不規則な子ども 1歳6~8か月児=40.7% 3歳6~8か月児=26.8%
・間食に市販のものを与えている家庭 1歳6~8か月児=81.4%
・生活が不規則な子ども 1歳6~8か月児=11.9%

今月の 保健・予防日程
一般・乳幼児健康相談 ☑
12日☑、25日☑ 午前9時~11時受付
BCG予防接種
20日☑ 午後1時15分~2時受付
幼児健康診査
26日☑ 午後1時~1時30分受付
乳幼児身体計測 ☑
26日☑ 午後2時~3時
マタニティ教室(出産・歯科編) ☑
8日☑ 午後1時15分~3時30分
子宮・乳がん検診
15日☑、18日☑、19日☑ 午後1時~3時
スリムで健康! 教室(実践編) ☑
25日☑ 午前10時~正午
*いずれも保健センター ☑=要予約
今月の 元気はつらつ! 若返り塾
交流会(総合文化センター)
4日☑ 午後2時30分~3時45分
高尾公民館 14日☑【午後】
郷之口会館 13日☑【午後】
銘城台自治会館 21日☑【午前】
荒木(やすらぎ荘) 15日☑【午前】
南公民館 8・22日☑【午前】
岩山会館 18日☑【午前】
緑苑坂自治会館 14日☑【午前】
禅定寺会館 28日☑【午前】
立川公民館 18日☑【午後】
湯屋谷会館 7日☑【午前】
奥山会館 15日☑【午後】
*【午前】=午前10時~正午
【午後】=午後2時~4時
場・ 団 在宅介護支援センター ☎88-5784



(絵：京都精華大 谷里紗さん)

茶論 (142)

エピソード (終章)

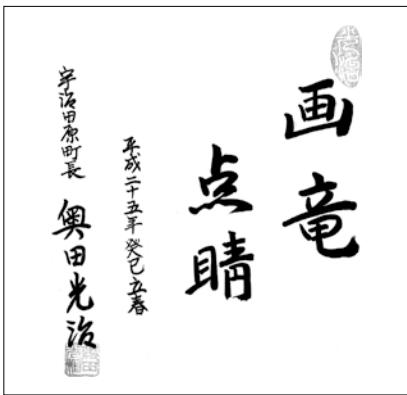
昔、中国の金陵(現在の南京)に張僧繇という絵描き名人がいました。張は、安楽寺というお寺の壁に竜の絵を描きました。しかしなぜか竜の目に睛を描き入れませんでした。村人がなぜひとみを描かないのかと問うと、張はひとみを入ると竜が天に昇ってしまうからだといいました。「そんなことがあるはずがない」と村人が信じないで、張は竜の目にひとみを描き入れました。すると竜は、たちまち天に昇って行ってしまったということになります。

「画竜点睛を添える」で大事な仕事を仕上げることに使われます。長い間ご愛読をいただきありがとうございました。今月「茶論」ですが、月号をもってペンをおかせていただきます。今日まで大過なく歩んで来られましたのは、皆様方の力強いご支援とご厚情のおかげであり心から深く感謝を申し上げます。

どうか皆様方におかれましては、お体にくれぐれもご自愛をいただきまして、益々のご健勝とご多幸を心からお祈りを申し上げます。お礼のご挨拶とさせていただきます。

(宇治田原町長 奥田 光治)

これは、「画竜点睛」という故事で、大切な仕上げの仕上がりや物の事の眼目・中心点を意味します。「画竜点睛を欠く」で最後の仕上げが不十分なことに使われ、また「画



まちには、さまざまな協働のカタチがあります。そんな協働のまちづくりに汗を流す皆さんの活動や取組を紹介するのがコラボスタイルです。



「解決できなくても、聞いてもらうだけで楽になる」

宇治田原認知症の人と家族のサロン(仮称)



↑テーブルを囲んで話し込む参加者。いろいろな話が飛び交い、参加者からは「あつという間の2時間」との声が聞こえてきました。次回サロンは3月19日午前10時～みんなの家で。

日頃の介護における悩みや喜びを介護者同士分かち合うことで、ホッとでき、よりよい生き方に繋げたいと、このほど「宇治田原認知症の人と家族のサロン(仮称)」が発足しました。

「同じ境遇や体験を持つ人がいる。そう感じるだけで重荷が軽くなります」と話すのはサロン世話役の田村ふみ子さん。自身も母親を自宅で介護しています。田村さんは、介護者が気軽に集え話せる場をつくりたいと、町の事業「家族介護者のつどい」などでサロンへの参加を呼びかけ、昨年12月に続き、1月15日には2回目のサロン

を開催。この日は、現在家族を介護している女性ら6名がみんなの家(立川平岡)に集い、互いの近況を報告していました。

「(認知症の親に対して)言ってもわからないことにイライラする。ダメだとわかっていても、ついそれが態度に出てしまう。そんな自分が家族にどう映ってしまうのか複雑な気持ちになる」とある参加者が話すと、他の参加者が「イライラしても当然。そんな自分を責めないで。次に同じことがあった場合に、どのように対応したらイライラしないうすむか、少し考えていくだけでいいのでは。」

また別の参加者は、「普段段話をしていない家族はそこだけを見て、もつとやさしくしてあげてな」と言う(笑)と、当事者ならではのやりとりが行われていました。

なお、サロンは今後、奇数月の第3火曜日午前10時～正午「みんなの家」で開催。対象は認知症の人とその家族。サロンでの会話は秘密厳守。会費は飲み物・菓子代として1回100円。事前申込みは不要です。問合せは世話役・田村ふみ子さん(☎088-4350)まで。

参加者募集

さまざまな体験談が聞けます

家族介護者のつどい

介護者同士交流し、情報交換をしませんか。アドバイザーとして「認知症の人と家族の会」から介護経験のある相談員を招きます。認知症の有無にかかわらず、在宅で介護をしている方ならどなたでも参加できます。

なお、今回は男性相談員も来ます。男性の介護者も、ぜひご参加ください。

日時
2月4日
午後1時30分～3時30分

場所
保健センター

対象
在宅で家族の介護をしている方

☎88-3719

くとうてん

コラボスタイルの取材で「宇治田原認知症の人と家族のサロン(仮称)」に寄せていただきました。悩みは人それぞれ。なかなか他人には理解できませんし、相談しにくいこともあります。立場や状況が近ければ、包み隠さず悩みを打ち明けたり、他者からのアドバイスを聞き入れたりしやすくなります。こういった場の必要性を強く感じたところです。

参加者のお話で「普段世話をしていない家族は一部分だけを見てもっとやさしくしてあげてなどと言う」。私自身、いろんな場面で思い当たる節があり、とても耳が痛いお話でした。(K)

元気のヒケツ。 わが家のアイドル。



橋本 愛子さん (86歳)
元気のひけつは…。何事も8分目。



上林 母楓ちゃん (1歳)
1歳のお誕生日おめでとう♪ これからもたくさん笑顔を見せてね (^ 3 ^)



(右姉) 上辻さくらちゃん (3歳)
(左妹) ひなたちゃん (3歳)
もうすぐ3歳、いつまでも2人仲良くな☆



大塚 太陽ちゃん (6歳)
こころは 心葉ちゃん (4歳)
強く育つのだあ!!! (パパ&お母さんより)

元気のヒケツに登場する80歳以上の方を募集中 「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、郵便またはEメールでお送りください。ご希望があれば、広報担当者が写真撮影に伺います。

わが家のアイドルに掲載する乳幼児を募集中 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.kyoto.jp