

特集 知ってほしい厳しい国保財政 社保世帯でも使える「医療費節約法」	06
あなたの悩みを解決したい 今月1日は人権擁護委員の日	08
臨時福祉給付金と 子育て世帯臨時特例給付金	09
広島平和体験学習参加者を募集	11
田中雅和副町長、就任	14
おかげさまで「町民の窓」555号	14

【町の位置】北緯34度51分 東経135度51分 海拔118メートル(役場)
【町の面積】58.26平方キロメートル
【人のうごき】人口 9,783人(+10) 男 4,851人(+5) 女 4,932人(+5)
出生 3人 死亡 10人 転入 48人 転出 31人
世帯数 3,543世帯(+10)
※平成26年5月1日現在。()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 nishitani@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



今月は食育月間

いろいろな思いを込めて 「いただきます」

きちんと「いただきます」
していますか

飽食の時代と言われる今。いつでも、どこでも、だれでも、食べ物がすぐに手に入ります。私たちは、生きていくために、1日で3食、1年で1000回以上「食」べています。忙しい生活を送る中、「食」に対する意識や感謝の気持ちの薄れてきています。あなたは、食卓に並んだごはんを、食べる「もの」として、ただ食べていませんか。

栄養がアンバランス

ライフスタイルや食の多様化で、食事のリズムや栄養バランスが崩れてきています。米を中心とした日本型食生活の欧米化も、栄養バランスが崩れている大きな原因の一つです。

生きる力を養う「食育」

「食育」とは、「食」に関するさまざまな経験を通じて、食べ物の育ちや食卓に並ぶまでの流れ、調理や食生活について学び、考え、生きる力を育むことを言います。心や体、そして豊かな人間性を養うための基礎教育であるとも言えます。

6月は食育月間。今号では、いろいろな方に「食」への関わり方や思いについて、お話を伺いました。あらためて「食」のチカラや可能性について考えてみませんか。

check

あなたにあてはまる食事はありますか。

「食の赤信号」といわれている7つの「こ食」。

「こ食」を改善するポイントは、家族のコミュニケーション。食卓は、団らんを通じて心を育む、食事作法やしつこ、食の大切さを伝えるといった役割を持っています。

- 1小食**
食べる量が少ないこと
↓
必要な栄養が足りず、気力や成長期の発育に影響がでます
- 2孤食**
一人きりで食べること
↓
家族の団らんがなく、食事マナーも学べません
- 3個食**
一人ひとりが別々のものを食べること
↓
好きなものしか食べず、協調性が育ちません
- 4固食**
毎日同じものばかり食べること
↓
栄養が偏り、生活習慣病などの原因になります
- 5濃食**
濃い味付けのものを好んで食べること
↓
塩分の取りすぎや味覚障害の原因になります
- 6粉食**
パンや麺類などの粉製品ばかり食べること
↓
栄養摂取効率は日本の主食「米」が一番
- 7子食**
子どもだけで食べること
↓
好きなものだけ食べるので偏食に。家族の団らんがないことで、安らぎ、くつろぎが少なくなります



←ひまわりやクローバーが咲いた原っぱに、ウサギさんやブタさんが遊んでいる雰囲気のお弁当。サニーレタスやきゅうり、小松菜、もやし、しめじなど、野菜がたっぷり。

幼稚園に通う娘・桃子ちゃんに、愛情たっぷりのかわいらしいお弁当を作っている康代さん。「自分が見ていないところで、ちゃんと食べてくれているのかなと



食べてほしい気持ちで野菜たっぷりのかわいらしいお弁当作ってみました

気になったのがきっかけと言います。「小さい子は特に見た目から入るし、少しでも興味を持ってくれるかな」と創意工夫を重ねてお弁当を作っています。



今西康代さん

おでかけするときや幼稚園のお弁当の日などに桃子ちゃんのためにかわいらしいお弁当を作る。夫が仕事に行くときも愛妻弁当を持たせている。

「かわいいでしょ」と桃子ちゃんもお友だちに自慢しているお弁当。もちろん、空っぽで帰ってきます。「桃子が生まれる前は、自分は子どもにこういうお弁当を作らないと思っていました。自分のためだと、こんなにはがんばれない」ぐ

どんな食材を使って、どんなキャラクターをどう配置するか。お弁当箱にどう配置するかに、桃子ちゃんが寝ている間に思案するそうです。見た目だけでなく、栄養バランスも考えて、康代さんのお母さんから教えたもったのとおり、色とりどりの野菜を、きれいにデコレーションしています。

Interview 大人から先に「ごはんできたよ」「〇〇食べたい？」はNGです

子育て中の皆さん、子どもが「おなかがすいた」と言っていないのに、「ごはんできたよ」「カレー食べたい？」っ先に食事を用意していませんか。これは、子どもの成長の機会を奪っているのです。最近では、大人があれこれ構い過ぎて、自分のお腹が空いているかどうかさえ、わからない子どもがいるのです。

子どもは恵まれた自然の中で元気一杯走り回って、「お腹空いた」と自分で感じるのが、まず大事。そのうえで、どうやって自分の気持ちを親に伝えようかと考えます。子どもが「おなかへった」と言えたら、次は「何が食べたいか」も子ども自身を考えさせてください。これはなかなか頭を使います。お腹が減っているときに時間が掛かるピーフンチューやいきなりお寿司は無理です。なので、子どもは「お母さんの状況やお腹の減り具合、待てる時間」を踏まえて「〇〇が食べたい」と言うようになります。ここで子どもが、自分の欲求どおりのメニューが言えるか、メニューの選択肢の数は、それまでの経験したいということになります。「何か食べたい？」と先に言ってしまう親が増えています。これでは「生きる力」を養えません。

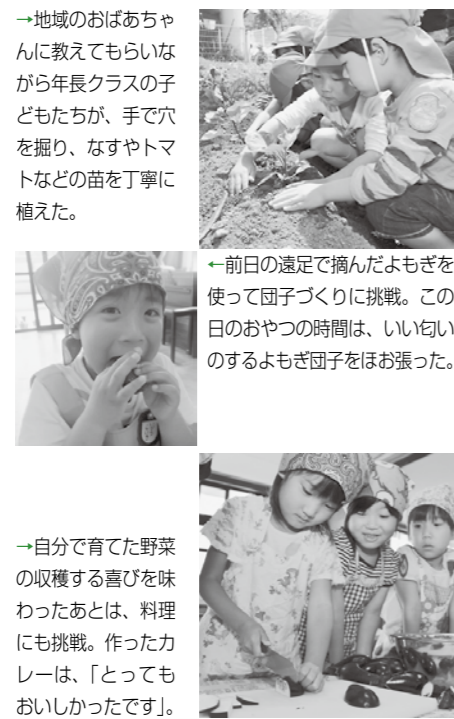
「待つ」ということも肝心です。親が料理をしている間、匂いや音を感じます。これによって体が自然に食べる準備をします。口の中や胃腸から消化酵素が出ます。また、副交感神経が働くことで、心のゆとりが生まれストレスの解放が行われるのです。



京都光華女子大学 健康栄養学科 講師 今中美栄さん (健康運指導士、心理相談員、管理栄養士)

町立保育所

0歳から6歳児までの入所園児約200人分の成長段階に配慮した給食を提供。月齢に合わせた6段階の離乳食を用意。乳児には食材を細かくしたり、やわらかくし工夫。幼児には、咀嚼しやすくなる力を高めるため、しっかり食材の形や硬さを持たせている。家庭料理の延長になるよう、食材に合わせた下処理をし、かつお等のだしを十分にとり、塩分や甘さは控えめに。給食室に、スチームコンベクション（蒸気で調理。食材の栄養を保持）や真空冷却器（加熱後の食材を急速冷却。うまみやきれいな色を保持）を配備。食材の鮮度、美しさ、おいしさを活かした調理をしている。



←地域のおばあちゃんに教えてもらいながら年長クラスの子どもたちが、手で穴を掘り、なすやトマトなどの苗を丁寧に植えた。

←前日の選定で摘んだももぎきを使って団子づくりに挑戦。この日のおやつ時間は、いい匂いのするよもぎ団子をおぼ張った。

←自分で育てた野菜の収穫する喜びを味わったあとは、料理にも挑戦。作ったカレーは、「とってもおいしかったです」。

給食はココロのごちそう

「せんせい、おさらびかびか」「おいしいきゅうしょくありがとう」。給食時間にお部屋を回ると子どもたちがうれしそうに話しかけてくれます。町立保育所では毎日、旬の食材を使ったおいしい給食と手作りおやつを提供しています。園庭横の畑では、園児が野菜の種や苗を植え、育てています。毎日の水やりや雑草抜きをして育てることの大変さを知り、クッキング体験では、自分たちが育てた野菜を見て、触って、匂いで、音を聞いて、味わって、五感をフルに使って調理。体験を通じて食べ物への興味が深まると同時に、農産物や料理を作ってくれる人への感謝の気持ちを育むこととなります。日々の給食も、たくさんの方の手（愛情）によって食べられるということを実感し、食を通じて、人と人、心と心の繋がりを大切にできる子に育ててほしいと思います。



町立保育所 管理栄養士 高田さやかさん

平成23年4月から町立保育所の管理栄養士。献立作成や調理補助を担当。園児たちの体験型の食育にも取り組む。

町立学校給食調理場

田原・宇治田原小学校、維孝館中学校、うぐいす宇治田原幼稚園に給食を提供。手作り、化学調味料無添加で作られる給食は「生きた教材」として約950人の子どもたちが食べている。生産者が見えるよう、積極的に地元産の野菜やきゅうり、しいたけなどを食材に採り入れていく。食品の安全性を高めるため、厨房をドライシステム方式（床を乾燥した状態に保つ）で管理。さらに野菜洗浄や食肉処理を行う汚染作業区域、調理・配膳をする清潔作業区域、帰ってきた食器を洗浄・消毒する準清潔作業区域の3の区域を完全分離し、徹底した衛生管理を行っている。



←山西先生が田原小で授業。この日1年生たちは、えんどう豆の皮むきを体験。むいた豆は翌日、豆ごはんとして給食に並んだ。

↑5月の茶ッピーランチは「茶葉のかき揚げ」。←同日、調理場では試食会を開催。参加者は給食会を開催。参加者は給食や調理場についての説明を熱心に聞き入っていた。



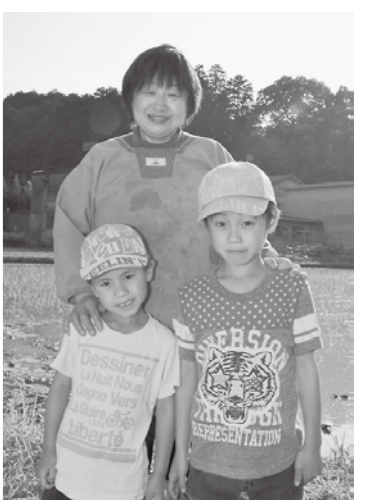
畑で人参ひいてパクリ。食の体験するにはもってこいの宇治田原

スパーで人参や大根、じゃがいもなどを簡単に買うことができます。だから今、食べ物を食べる「物」としか見えないようになっていくんじゃないでしょうか。野菜は売っている物で、土からできるということを知らない子どももいます。土に育まれ、芽を出し花を咲かせて実を付ける野菜。その野菜を食べるということは、生命をいただくということなんです。畑になっていく人参を引いて、土をはらってその場でパクリ。素材そのものの甘さやおいしさを感じることもできます。



おじいちゃんにサポートしてもらって交代で田植え機の運転に挑戦した。

単に買うことができます。だから今、食べ物を食べる「物」としか見えないようになっていくんじゃないでしょうか。野菜は売っている物で、土からできるということを知らない子どももいます。土に育まれ、芽を出し花を咲かせて実を付ける野菜。その野菜を食べるということは、生命をいただくということなんです。畑になっていく人参を引いて、土をはらってその場でパクリ。素材そのものの甘さやおいしさを感じることもできます。



松本雅代さん

農業をはじめ、町内産農作物を加工し、販売も手掛けるなど幅広く農や食の活動をしている。写真=稲植えを手伝ってきた孫の楓晟くん(8歳)・匠剛くん(6歳)と一緒に田んぼの前で。

思い出に残る給食を作っていきたい

大人の方に「給食の思い出は」と尋ねると、脱脂粉乳、揚げパン、といろいろ話していただけます。何十年経っても当時の味を思い出せるのですから、給食の果たす役割は大きいですね。宇治田原の給食は、米飯が週4回、味付けご飯や手作りのふりかけも登場します。お茶を使った「茶ッピーランチ」が月2回、郷土食や行事食を取り入れた「ほんわか給食」が月に1回あります。旬の野菜がおいしく食べられるように、さまざまな調理方法で、バランスのいい献立をと考えています。給食を食べている子どもたちが、大人になったとき「おいしい給食やった」と思い出してくれるよう、調理場の皆さんと力を合わせて「安全・安心、そしておいしい」給食を提供していきます。何が子どもたちの思い出に残るのか、今から楽しみます。



学校給食共同調理場 栄養教諭 山西奈津子さん

今年4月、宇治田原小に配属。昼間は宇小で、それ以外の時間は調理場で給食や食育の仕事に従事。



↑山中さん家族の夕食は毎日、だいたい午後6時半から。朝食も午前7時からと、規則正しくみんなで食卓を囲む。おいしい食事に自然と会話も弾む。→未愛さんが、母・昌美さんの支度を手伝い、その隣で康子さんが庭先になっていた山椒の葉を盛り付ける。



旬の地元食材で季節を堪能。なんとと言ってもみんな揃っての楽しい食事が最高の調味料

山中丈晴さん 昌美さん 家族

お茶、米、きゅうり、古老柿の生産農家。3世代6人家族。夕食におじゃました。



山 中さん家族は、祖父の丈嗣さん、祖母の康子さん、父親の丈晴さん、母親の昌美さん、未愛さん（中）、丈賢くん（小3）の6人家族。できる限り揃って朝夕の食卓を囲みます。食事を主に作っているのは昌美さん。この日の料理は、旬のたけのこをはじめ、人参、しいたけなど具だく

「いただきます」「ごちそうさま」「いただきます」日本人の食に対する考え方や文化が表れた2つの言葉。食べ物を大切に、自然に感謝する、命と向き合うということが込められた、とてもすばらしい言葉です。町立保育所の谷口郁子所長は「野菜づくりをしたことで、苦手だった野菜をおいしいと言って食べるようになった子がいます」と言います。子どもの頃に、野菜を育てたり、料理したり「もったいない」という気持ちや食べることに感謝や喜びが、芽生えてくるのではないのでしょうか。かつて食育は、ほとんどが日常の家庭の中で行われてきました。子どもの食の価値観や習慣は、そのまま

親のものと言えます。毎日インスタント食品が並んだり、朝食が出なかつたり、時間が不規則だつたりすれば、子どもはそれに従うしかないのです。地域や教育現場でも取り組むようになった食育ですが、今も変わらず、家庭で行うことの重要性はかわっていないのではありませんか。大人自身も忙しい現代社会の中で、「食」への意識や感謝を忘れがちです。人は生きていく間、食事をします。食卓を囲みます。これからの食生活に、少しの意識と工夫を加えてみませんか。

「人に良い事をする」と書く「食事」できていますか？

毎日、朝ごはんしっかり食べていますか。偏った食事をしていませんか。家族や友人と楽しく食べていますか。食事は「人に良い事をする」と書きます。ただ食べるのではなく、人に良い事をする食事を、今一度、見つめ直してみませんか。

きれいな川や空気に育まれた、おいしいお茶はもちろん、お米や野菜がとれる宇治田原は、食に恵まれています。この良い環境に育まれた食材をいただきましょう。愛情を込めて料理をすると、さらにおいしいごはんとなり、自分や家族の元気の源になります。笑顔あふれる食卓は、心も体も元気してくれます。食べるにあたっては、心（感謝の気持ち）と体（運動）が関係します。体を動かしておなかが減り、私たちは食べることで命をいただいて生きています。バランス良い運動と食事は、相互に良い影響を与えます。

「食べることは生きること」。さまざまな体験を通じて、感動し感謝することや心を育てることが食育です。皆さんも、まずはできることから、食べ物を育てたり、みんなで料理してみたり、みんなで一緒に食べてみませんか。

保健センター 山内朋恵 管理栄養士

さんの春巻きに、たけのこのソテー、水菜のサラダ、春雨など。康子さんが、家の庭先でとれる山椒の葉を添えると、ダイニングにはいい香りが漂います。地域でとれた旬のたけのこや山椒の葉など、季節や自然を感じながら、日常の食卓に並ぶ山中さん家族。食事中の話題は、丈賢くんや未愛さんの学校での様子や、農作業の予定や進み具合など。昌美さんは「ほとんどが、とりとめの話でわいわいしゃべりながら、楽しく食べています」と話します。

「毎日、食卓を囲んでいると、わずかな体調や心の変化でも気づくことがある」と言います。楽しいこともつらいときも、家族で食卓を囲んできた、山中さん家族の絆は、しっかりと結ばれています。

幸せな明日に繋がる「いただきます」「ごちそうさま」

でも、子どもに与える影響はかなり違うと思います。今なら、よもぎ団子なんかは季節を感じられて最高なんじゃないですか。最近では、子どもに危ないからと、包丁を持たせない、火を使った調理をさせないということがあります。本当の意味での愛情は、見守ってあげながら、できる限り子どもにさせてあげることなんじゃないですかね。料理してみても、初めてわかる苦労やありがたさがあると思います。

実践してみよう

簡単にバランスよく食事するコツ

1回の食事で主食、主菜、副菜の3つを揃えることを心がけます。	●主食（ご飯、パン、めん類）	1食あたり1皿
さらにバランスよくするには、1日の中で牛乳・乳製品、果物を加えます。	●主菜（魚、肉、卵、大豆製品）	〃
	●副菜（野菜、きのこ、海藻類）	〃
	●牛乳・乳製品	1日あたり1～2つ
	●果物	〃 1～2つ

これからの季節におすすめ

旬の夏野菜たっぷりバランス食 (1,860kcal)

朝食	
①主食	ご飯(150g) 252kcal
②主菜	卵とキャベツのココット 96kcal
③副菜	具だくさん味噌汁 56kcal
④乳製品・果物	バナナヨーグルト 148kcal
昼食	
①主食・主菜	納豆チャーハン(ご飯200g) 453kcal
②副菜	なすの生姜とごま和え 43kcal
③副菜	ひじきサラダ 171kcal
夕食	
①主食	ご飯 252kcal
②主菜	いわしの蒲焼き 208kcal
③副菜	小松菜と椎茸のクリーム煮 132kcal
④副菜	トマトときゅうりの甘酢おかか和え 48kcal



自身の畑を提供し保育園児の農業体験に協力。この日は枝豆の収穫の仕方を子どもたちに手解き。後日、保育所に招かれ一緒に食した。

上辻豊栄さん

元食生活改善推進員協議会会長。現役の食改さん。町食育推進ネットワークメンバー。一日二合の白ご飯がパワーの源。週1回は畑に行き野菜づくりに精を出す。

「食卓のカタチは人それぞれ。一人暮らしや高齢者世帯・単身世帯が増えているにつれ、孤食化が進むと思います。それぞれで食事するより、断然、集ってわいわいと食事したほうが楽しいでしょう。準備だつて一人でこれだけの料理するのは大変。一緒に料理するのが楽しいし、勉強にもなります」。食材を持ち寄って、調理を分担して、みんなで会話しながら食事を楽しむ。家族の食卓以外にもある、素敵な食卓のカタチ。皆さんも囲んでみてはいかがでしょうか。

友達と囲む素敵な食卓のカタチ

「食卓のカタチは人それぞれ。一人暮らしや高齢者世帯・単身世帯が増えているにつれ、孤食化が進むと思います。それぞれで食事するより、断然、集ってわいわいと食事したほうが楽しいでしょう。準備だつて一人でこれだけの料理するのは大変。一緒に料理するのが楽しいし、勉強にもなります」。食材を持ち寄って、調理を分担して、みんなで会話しながら食事を楽しむ。家族の食卓以外にもある、素敵な食卓のカタチ。皆さんも囲んでみてはいかがでしょうか。



伊藤順子さん

社交ダンスやグラウンドゴルフなどを通じて知り合った60～80歳代のお友達と自宅の食卓を囲む。食卓を設ける家は日によって異なる。

体験しよう 育てる・作る・食べる

今年の食育体験イベント

- ・まいまい食育広場 7月8日⑩
 - ▶親子クッキング「夏野菜カレーづくり」。保健センター
- ・朝食を食べよう 7月中旬
 - ▶小学生が作れる簡単レシピの朝食を作る。
- ・まいまい食育広場 9月12日⑩
 - ▶野菜の苗・種をプランターに植える。お家で育てる。南公民館
- ・まいまい食育広場 11月8日⑩
 - ▶育てた野菜で抹茶白玉団子入り味噌汁づくり。町立保育所
- ・旬の野菜を食べよう 11月
 - ▶地元産の野菜をたっぷり使って減塩クッキング。

食の大切さ、地域の味伝えていきたい

宇治田原町食生活改善推進員協議会 昭和59年設立/会員数58人

今年、30周年を迎えた食生活改善推進員。宇治田原町食生活改善推進員協議会では、朝ごはんを習慣づけようと「簡単朝食レシピ」を作成・配布したり、「減塩料理教室」を開催。年間を通して町の食育推進事業にも参画しています。また、中学生へのお茶などの地元産の食材を使った郷土料理の出前授業や、お年寄りの方への食の自立支援配食サービスの料理ボランティアを行うほか、地域の行事にも積極的に協力するなど、幅広く活動しています。今年は、「地元産の新鮮野菜をしっかりと食べる」をテーマに、地域に根ざして組んでいきたいと思っています。

食は、体の健康だけでなく、心の健康にも深い結びつきがあります。一日のスタートである朝食をしっかりと食べ、夕食を家族みんな笑顔で締めくくれば、どんなにすばらしいことか。個食、孤食の時代に、活動を通じて、すべての世代に食生活と健康の関わりを理解し「食の大切さ」を知ってもらいたい。また、それぞれのお家で受け継いだ地域の味を子どもや若い方に伝えていきたいです。



ちよつとの工夫や愛情で子どもの食への意識は変わる。今も変わらず食卓は人の絆を紡ぐ

あがつた食べ物が簡単に買えるようになった今では、当たり前でなくなりました。みんなが農作業を経験していたから、自然相手で大変ということを知っていません。だから「お百姓さんが大切に育てたご飯は一粒でも残したらだめ」と、みんなが言っていました。食べ物があります。同じことを今、できるかと思われれば難しいと思います。でも、今も家庭の中でできることはあると思います。例えばおやつ。いつもでなくてもいいので、スナック菓子の代わりに、スイカやマクワなどのフルーツ、焼いたり湯揚げしたトウモロコシなんかにするだけ

とは、あるものを大切に食べるということが自然と身に付く環境だつたとも言えます。食材の旬を日常の中で味わい、季節を感じていたのだと思います。野菜の葉を食べ、根も茎も全部食べつくす。食べ物を大事にすることが日常の中で当たり前に行われていたんです。

「食卓のカタチは人それぞれ。一人暮らしや高齢者世帯・単身世帯が増えているにつれ、孤食化が進むと思います。それぞれで食事するより、断然、集ってわいわいと食事したほうが楽しいでしょう。準備だつて一人でこれだけの料理するのは大変。一緒に料理するのが楽しいし、勉強にもなります」。食材を持ち寄って、調理を分担して、みんなで会話しながら食事を楽しむ。家族の食卓以外にもある、素敵な食卓のカタチ。皆さんも囲んでみてはいかがでしょうか。

「食卓のカタチは人それぞれ。一人暮らしや高齢者世帯・単身世帯が増えているにつれ、孤食化が進むと思います。それぞれで食事するより、断然、集ってわいわいと食事したほうが楽しいでしょう。準備だつて一人でこれだけの料理するのは大変。一緒に料理するのが楽しいし、勉強にもなります」。食材を持ち寄って、調理を分担して、みんなで会話しながら食事を楽しむ。家族の食卓以外にもある、素敵な食卓のカタチ。皆さんも囲んでみてはいかがでしょうか。

副会長 森内好子さん 会長 戸根敬子さん

食生活改善推進員、通称「食改さん」。全国の市町村単位で組織されている。食生活を通して健康づくりを進める地域のリーダー。町民の窓で毎分「食改の窓」の料理や原稿も担当している。

information

26年度納税通知は6月中旬発送 保険税率は据置き

平成26年度分の保険税の納税通知書を6月中旬、世帯主（納税義務者）あてに郵送します。なお、保険税率は昨年と同率で据置きします。賦課限度（上限）額を後期高齢者支援金分と介護分を、それぞれ2万円ずつ引き上げました。

国保は世帯単位での加入が義務付けられており、世帯主の方が国保加入者でない場合（擬制世帯主といいます）であっても、保険税の納付義務が生じますのでご了承ください。

保険税は1年分（12か月）を6月から翌年3月までの10回に分けて支払う仕組みになっています。4、5月以外の月は毎月納期がありますので、期限内の納付にご協力をお願いします。また、年金天引きにより保険税を納付いただく世帯について、4・6・8月の納付額は平成25年度の税額で仮徴収を行い、10・12・翌年2月の納付額で平成26年度の税率に合わせて再調整します。

交通事故の治療で国保を使ったら 必ず届け出てください

交通事故などで他の人にケガをさせられた場合の療養の給付に要した費用（治療費）は、原則としてケガをさせた人（加害者）が負担することとなっていますが、ケガをした人（被害者）の治療を優先するために、国保の保険証を使って治療を受けることもできます。

この場合、国保は、治療費を後で加害者に請求することになりますので、国保を使用する（した）場合は、必ず届出をしてください。

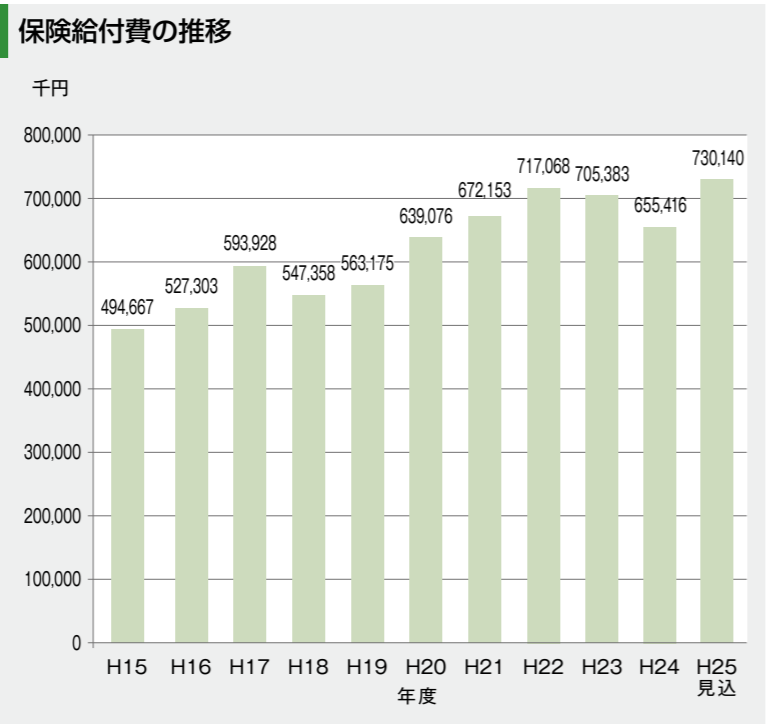
収入がない方も申告してください 保険税が減額される場合があります

国保税や高額療養費、70歳以上の自己負担額は、前年の所得に基づき算定されています。障害・遺族年金の受給者や預貯金で生活されていた方、扶養されていた方など、収入がない方も住民税の申告（収入がないことの申告）を行ってください。

保険税の減額措置の対象となる世帯でも、申告がない世帯は減額措置の対象となりませんのでご注意ください。

▶**保険税の減額措置**
世帯全員の所得を申告して、平成25年中の所得が次の場合は、保険税の平等割と均等割が減額されます。

減額基準	減額割合
総所得金額が33万円以下の世帯	平等割・均等割の7割
総所得金額が33万円＋(24万5千円×被保険者数)以下の世帯	平等割・均等割の5割
総所得金額が33万円＋(45万円×被保険者数)以下の世帯	平等割・均等割の2割



高齢化や生活習慣病の増加などがありますが、安易な重複受診（同じ病気で違う医療機関にかかる）や頻回受診（高い頻度で受診）も大きな原因となっています。医療費の削減のために皆さんができること、医療給付費は、この10年間で約1.4倍と非常に高い伸びを示しています。このまま医療費が増えれば、支出に見合う収入を確保するために保険税を引き上げなければなりません。赤字体質の改善のため、家計にも優しい上手な受診を心がけて医療費の削減にご協力ください。

家計にも優しい医療費節約法

Check!

- 1 かかりつけ医を持つ**
同じ病気で次々とお医者さんを変えて受診すると、そのつど初診料がかかります。信頼できる「かかりつけ医」を持つことが大切です。
- 2 時間外診療を避ける**
時間外受診は診察料に割増料金（時間外加算・深夜加算）が上乗せされます。急病でない限り時間外受診は控えましょう。
- 3 日頃から健康管理を**
病気になるないように、日頃からの早寝早起き、禁煙、節酒、バランスのとれた食生活が大切です。
- 4 健診を受けて病予防**
病気が進行してからの治療には多額の医療費がかかります。自身の健康管理と病気の早期発見・早期治療のためにも年に一度の健診を受けましょう。
- 5 ジェネリック医薬品を活用**
ジェネリック医薬品とは、新薬の特許が切れた後に作られる後発の医薬品のことを指します。ジェネリック医薬品は、同等の効能・安全性を持ちながらその価格が新薬よりも大幅に安く設定されています。ジェネリック医薬品の処方希望すれば、医療費が抑制できるだけでなく、窓口での支払い額も安くなります。ジェネリック医薬品を希望する場合は、薬局の薬剤師に変更できる薬の特徴や価格、変更した場合の注意点などについて説明を受けてください。ただし、すべての医薬品にジェネリック医薬品が存在するわけではありません。町国保に加入の世帯には、6月中旬の納税通知書にジェネリック医薬品希望シールを同封します。受診の際にぜひご利用ください。40歳以上で生活習慣病や慢性疾患に使用される先発医薬品を1か月に2週間分以上処方されている方で、

60歳以上の加入割合（各年4月30日現在）

かつ、切り替えにより月300円以上の軽減効果が見込まれる方には、個別にお知らせ（医薬品差額通知事業）もしています。ご協力をお願いします。

- 国保加入世帯に今月、送付するジェネリック希望カード。
- ジェネリック医薬品を希望します1の部分にシールを貼りますので、はがして保険証やお薬手帳に貼ってお使いください。

知ってほしい。 厳しい国保財政

累積赤字 約4,800万円の (24年度決算)

家計も助かる医療費節約法。実践してみてください。

平成26年4月末現在で、1,425世帯、2,731人が加入している町の国保。高齢化による医療費の伸びにより保険給付が増加し、厳しい財政運営となっています。国保会計の累積赤字額は平成24年度決算で約4,800万円。これ以上赤字を増やさないためには、加入者お一人おひとりの医療費削減へのご協力が不可欠です。

国保会計は、平成19年度末決算で約2,900万円の赤字になって以降、赤字を積み重ね、不足分を翌年度会計から繰り上げて充用（繰上充用）する危機的な状況に陥っています。平成19年度以前は貯金である基金を取り崩して収支均衡を図っていたものの、基金取り崩しを除いた実質収支は、平成13年度から21年度まで毎年、支出が収入を上回る赤字状態が続いていました。平成25年度の実質的な単年度収支は、滞納保険税の収納率の向上や一般会計からの繰入金（※）などにより黒字となる見通しです。しかし、平成25年度決算で約3,500万円の累積赤字となる見込みで、依然として危機的な財政状況が続いていることには変わりありません。

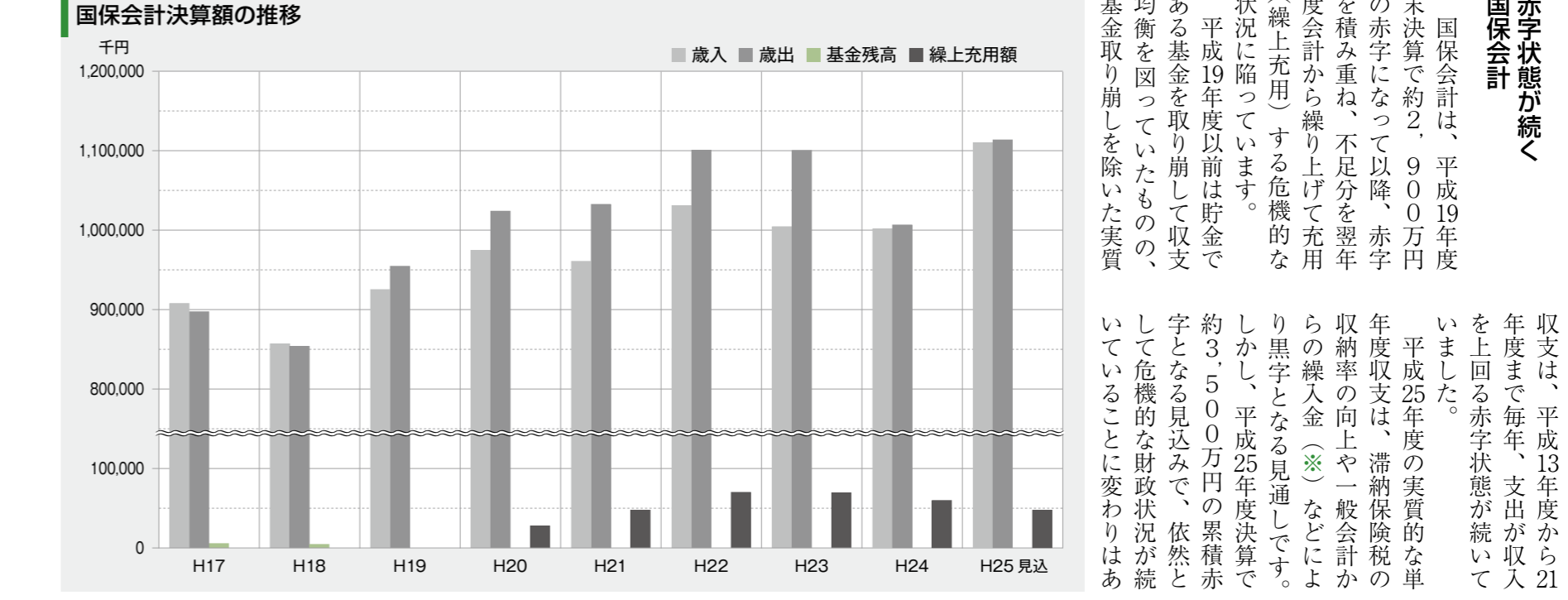
※ 一般会計からの繰入金
平成23年度から、福祉医療費助成制度により医療費が増加した分の町一般会計から繰り入れられています。福祉医療費助成制度とは、保健の向上と福祉の増進を図ることを目的に、医療機関で受診した場合に医療費の自己負担額の一部を助成する制度です（例えば、老人医療助成制度）。対象者にとって大変有益な制度として歓迎されていますが、町国保にとっては、医療を受けられる機会が増えることで医療費が増加し、財政運営を厳しくする側面もあります。

医療費の高い高齢者の加入割合が高くなる
国保は他の社会保険と異なり、60歳以上の加入割合が高くなっています。今後高齢化社会の進展に伴い、医療費の増加が懸念されています。高齢者一人あたりの医療費が、他世代と比べ高い傾向にあります。高齢者の加入比率に比例して、保険給付費（医療費のうち国保が負担する額）も毎年増加しています。

増える医療費に対して減る所得
保険給付費は、一定割合を国や府の負担金でまかないますが、残りはすべて加入者皆さんが納める保険税で補う仕組みになっています。しかし、保険給付費が高額で推移する一方、保険税の算定の基礎となる加入者の基準所得は、減少しています。慢性的に、増え続ける医療費に対して収入である保険税が足りない状態です。

25年度の医療費過去最高額に
町国保の保険給付費は、平成23・24年度と減少しましたが、平成25年度は非常に高く伸び上ってしまいました。医療費増加の原因は、高

国戸籍・保険課 ☎88-6634



JAバンク

あなたの街の近くで便利なJAです。

JA京都やましろ 宇治田原町支店 (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 宇治田原支店
宇治田原町役場東南250m ☎0774(88)4311 ☎0774(88)4494

ながーい、おつきあい。

住宅ローン 事業融資 資産運用 新規口座開設

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

Tax 町・府民税の主な改正内容

個人町民税の均等割の税率引き上げ

「東日本大震災からの復興に関し地方公共団体が実施する防災のための施策に必要な財源の確保に係る地方税の臨時特例に関する法律」に基づき、臨時の措置として個人町民税の均等割の税率を引き上げることとされました。

このことを受け、本町においても防災のための施策の財源とするため、平成26年度から平成35年度までの間、個人町民税の均等割額を500円引き上げることになりました。府民税も同様に500円引き上げられます。

個人住民税の均等割額

Table with 3 columns: Tax Type, Previous Rate (平成25年度まで), New Rate (平成26~35年度). Rows include 町民税, 府民税, and 合計.

寄附金税額控除の見直し

市町村等へのふるさと寄附金の寄附金税額控除額は、基本控除額と特例控除額からなります。復興特別所得税創設に伴い、平成26年度から平成50年度まで、ふるさと寄附金のみ適用される特例控除額が改定されます。

・改正前

(寄附金額-2,000円) × (90% - 所得税の限界税率) × 特例控除割合

・改正後

(寄附金額-2,000円) × (90% - 所得税の限界税率 × 1.021) × 特例控除割合

給与収入 1,500万円超の方の給与所得控除額の改正

平成25年分以降の給与等の収入金額が1,500万円を超える場合の給与所得控除額は、245万円の定額となりました。

給与所得控除額

Table with 3 columns: Income Category, Previous Amount, New Amount. Rows include 給与等の収入金額 (1,000万円超~1,500万円) and 26年1月分の児童手当等.

図| 税務・会計課 ☎88-6633

臨時福祉給付金

対象 平成26年度町民税均等割が課税されていない

消費税の引き上げに伴い、低所得者や子育て世帯への影響を緩和するため、「臨時福祉給付金」「子育て世帯臨時特例給付金」を支給します。

「臨時福祉給付金」「子育て世帯臨時特例給付金」



図・福祉課 ☎88-6635

子育て世帯臨時特例給付金

対象者 平成26年1月分の児童手当の受給者

※臨時福祉給付金の対象者や平成25年所得が児童手当の所得制限額を超えている方、生活保護の受給者は除きます。

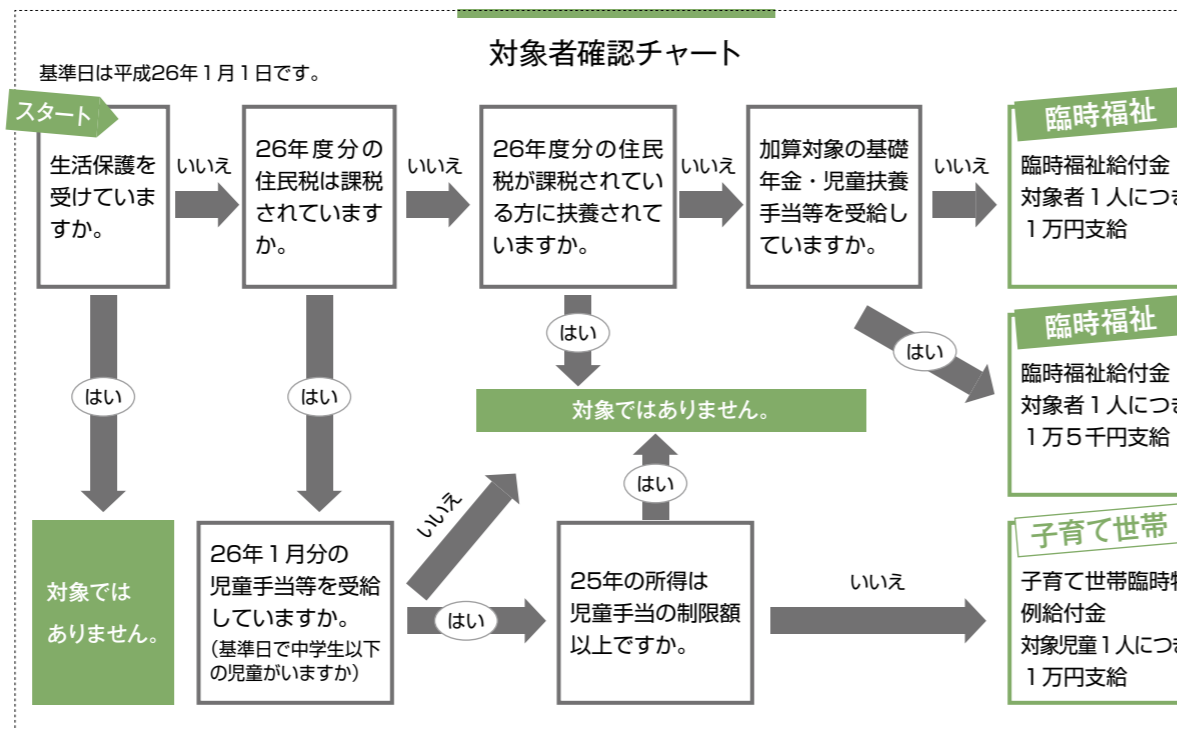
方。 ※例えば、①給与支給明細書の「住民税」の項目に金額が記載されている場合、②給与や年金の収入が一定以上の場合には、町民税が課税されています。

給付を装った「振り込め詐欺」や「個人情報詐欺」には十分ご注意ください。

市町村や厚生労働省などをかたった不審な電話や郵便があった場合は、田辺警察署(☎63-0110)や役場にご連絡ください。

申請受付開始 6月下旬 ※町HP等でお知らせ 申請書の送付 対象と考えられる方には、6月下旬から順次、申請書を郵送申請先 福祉課 ※平成26年1月1日時点で住民票のある市町村へ申請してください。

共通事項 申請を行わないと受給できませんので、ご注意ください。 申請開始後に手続きしてください。



町の行政改革を客観的にチェック 外部評価委員を募集

第5次行政改革大綱 図企画・財政課 ☎88-6632

町では、第5次行政改革大綱と同実施計画を定め、効率的な行政運営や健全な財政運営を進めています。これらを毎年、客観的に総括し、住民の意見を反映した行政経営の改善を進めるため外部評価委員を公募します。

対象 18歳以上80歳未満の町内在住・在勤者(4月1日現在年齢。高校生除く) 募集人数 1人 ※応募多数の場合は選考 応募方法 住所、氏名、生年月日、電話番号、職業、在勤者は勤務先、志望理由(200字程度)を記入のうえ、FAXか郵送、電子メール、持参。様式不問 6月18日(水)応募締切

核兵器廃絶へ気運高めようと 平和首長会議に加盟

世界の都市と連携して、核兵器廃絶や恒久平和の実現を目指すNGO「平和首長会議」(会長一松井一實広島市長)に5月1日、宇治田原町が加盟しました。平和首長会議には、世界158の国・地域から、6千を超える都市が加盟しています。

本町では、平成元年に「非核平和都市宣言」を行い、これ以降「宇治田原町非核平和都市推進協議会」において、広島平和体験学習などの事業を通じて、平和の大切さや核兵器の恐ろしさを次世代に継承していく取組を進めてきました。世界の平和を願い、さらに核兵器廃絶を求める機運を少しでも高めようと「平和首長会議」への加盟を4月1日に申請し、このほど認定されました。情報交換等を通じて、平和への歩みを進めていきます。

障がい福祉計画とは 障害者総合支援法に基づき、障がい福祉サービス、地域生活支援事業に関する年度ごとの計画や、その確保のための方策を定めるもの。 図福祉課(☎88-3231・Eメール shougai@town.ujiwara.kyoto.jp)

あなたとともにまちづくり 茶の里 伝言板

6月1日は「人権擁護委員の日」です。この日を中心に、全国で啓発活動などが行われます。京都府内では特設相談所が開設され、本町でも開設します。

ブル、インターネットでの誹謗中傷・プライバシー侵害など、「これは人権上問題では？」と感じたりすることはありませんか。あなたの悩みの解決のため、一緒に考えます。 一人でも悩まずお気軽にご相談ください。

人権擁護委員の皆さん. Photos and names of committee members: 潮見博司さん, 谷川利明さん, 高田美智子さん, 矢野登代子さん.

1時30分~4時30分 場所 やすらぎ荘 ※予約不要。秘密厳守。無料。行政相談も同時開催。その他の相談窓口 ▼京都府方法務局宇治支局(☎244122) ▼みんなの人権110番(☎0570003110) ▼子どもの人権110番(☎01200007110) ▼女性の人権ホットライン(☎0570070810) 図| 戸籍・保険課(☎88-6634)

こちら消防分署 宇治田原分署 ☎88-5500 『危険物 読みはまっすぐ ゼロ災害』 (平成26年度危険物安全週間推進標語) 6月8日(日)~14日(土)は危険物安全週間 火災発生の危険性が高かったり、燃えだすと消火が困難な危険物。消防法で定められており、暮らしに身近なものでは、ガソリンや灯油、油性塗料などがあります。これらは、事業所や家庭において幅広く利用され、生活に深く浸透しています。危険物であることを再認識し、事故を未然に防ぎましょう。 事業所の皆さんへ 事業所において、危険物の保安の重要性を認識し、保安体制の確認を行ってください。 ご家庭では 危険物は、注意事項をよく読み、性質を十分理解して取り扱ってください。

がんばってます! 消防団 Fire Busters 図| 総務課 ☎88-6631 自分たちのまちを守るチカラになろうと今年4月、新たに13人が消防団員になりました。今日は第1分団の新入団員を紹介します。(敬称略) 第1分団第1部(南) 新井辰弥, 第1分団第1部(南) 澤田翔, 第1分団第1部(南) 西川泰紀, 第1分団第2部(立川) 榎木憲治, 第1分団第2部(立川) 下岡正博, 第1分団第4部(奥山田) 上辻卓也, 第1分団第4部(奥山田) 田和康司

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。 図| 総務課 ☎88-6631

Panasonic リファイン大賞で、全国最優秀グランプリを受賞した、リファイン京田辺は、リフォーム・増築・改装・新築を通して、生涯「げんき」をサポートする健康長寿の住まいをつくる専門店です。 ●毎週日曜日に新聞折込してます! リファイン京田辺 検索

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 100 U.P. CARD PREMIUM 地域のみならず、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

過去を知り未来を考える
広島平和体験学習

日時 7月22日(火)～23日(水)
行先 原爆ドーム、平和記念資料館、厳島神社ほか
対象 町内在住の小学5・6年生、中学生
※参加者全員が8月2日(土)の「平和のつどい」で学習成果を発表

定員 15人
※申込み多数の場合は抽選参加費 2,500円
申込み ハガキに「広島平和体験」と明記し、住所・氏名(ふりがな)・性別・学校・学年(年齢・保護者名)・電話番号を記入し郵送
申込期限 6月27日(金)
参加決定 締切後、ハガキで通知。参加者と保護者対象の説明会あり

● 国・非核平和都市推進協議会事務局(総務課)〒610-0289 荒木西出10・888-6631

● 国・非核平和都市推進協議会事務局(総務課)〒610-0289 荒木西出10・888-6631

● 国・非核平和都市推進協議会事務局(総務課)〒610-0289 荒木西出10・888-6631



● 国・非核平和都市推進協議会事務局(総務課)〒610-0289 荒木西出10・888-6631

募集

暮らしの情報

● 国・非核平和都市推進協議会事務局(総務課)〒610-0289 荒木西出10・888-6631

● 国・非核平和都市推進協議会事務局(総務課)〒610-0289 荒木西出10・888-6631

● 国・非核平和都市推進協議会事務局(総務課)〒610-0289 荒木西出10・888-6631

● 国・非核平和都市推進協議会事務局(総務課)〒610-0289 荒木西出10・888-6631

● 国・非核平和都市推進協議会事務局(総務課)〒610-0289 荒木西出10・888-6631

● 国・非核平和都市推進協議会事務局(総務課)〒610-0289 荒木西出10・888-6631

● 国・非核平和都市推進協議会事務局(総務課)〒610-0289 荒木西出10・888-6631

● 国・非核平和都市推進協議会事務局(総務課)〒610-0289 荒木西出10・888-6631

● 国・非核平和都市推進協議会事務局(総務課)〒610-0289 荒木西出10・888-6631

● 国・非核平和都市推進協議会事務局(総務課)〒610-0289 荒木西出10・888-6631

● 国・非核平和都市推進協議会事務局(総務課)〒610-0289 荒木西出10・888-6631

● 国・非核平和都市推進協議会事務局(総務課)〒610-0289 荒木西出10・888-6631

● 国・非核平和都市推進協議会事務局(総務課)〒610-0289 荒木西出10・888-6631

● 国・非核平和都市推進協議会事務局(総務課)〒610-0289 荒木西出10・888-6631

● 国・非核平和都市推進協議会事務局(総務課)〒610-0289 荒木西出10・888-6631

● 国・非核平和都市推進協議会事務局(総務課)〒610-0289 荒木西出10・888-6631

● 国・非核平和都市推進協議会事務局(総務課)〒610-0289 荒木西出10・888-6631

● 国・非核平和都市推進協議会事務局(総務課)〒610-0289 荒木西出10・888-6631

● 国・非核平和都市推進協議会事務局(総務課)〒610-0289 荒木西出10・888-6631

● 国・非核平和都市推進協議会事務局(総務課)〒610-0289 荒木西出10・888-6631

● 国・非核平和都市推進協議会事務局(総務課)〒610-0289 荒木西出10・888-6631

● 国・非核平和都市推進協議会事務局(総務課)〒610-0289 荒木西出10・888-6631

● 国・非核平和都市推進協議会事務局(総務課)〒610-0289 荒木西出10・888-6631

● 国・非核平和都市推進協議会事務局(総務課)〒610-0289 荒木西出10・888-6631

● 国・非核平和都市推進協議会事務局(総務課)〒610-0289 荒木西出10・888-6631

● 国・非核平和都市推進協議会事務局(総務課)〒610-0289 荒木西出10・888-6631

● 国・非核平和都市推進協議会事務局(総務課)〒610-0289 荒木西出10・888-6631

● 国・非核平和都市推進協議会事務局(総務課)〒610-0289 荒木西出10・888-6631

● 国・非核平和都市推進協議会事務局(総務課)〒610-0289 荒木西出10・888-6631

● 国・非核平和都市推進協議会事務局(総務課)〒610-0289 荒木西出10・888-6631

● 国・非核平和都市推進協議会事務局(総務課)〒610-0289 荒木西出10・888-6631

● 国・非核平和都市推進協議会事務局(総務課)〒610-0289 荒木西出10・888-6631

● 国・非核平和都市推進協議会事務局(総務課)〒610-0289 荒木西出10・888-6631

● 国・非核平和都市推進協議会事務局(総務課)〒610-0289 荒木西出10・888-6631

● 国・非核平和都市推進協議会事務局(総務課)〒610-0289 荒木西出10・888-6631

● 国・非核平和都市推進協議会事務局(総務課)〒610-0289 荒木西出10・888-6631

● 国・非核平和都市推進協議会事務局(総務課)〒610-0289 荒木西出10・888-6631

● 国・非核平和都市推進協議会事務局(総務課)〒610-0289 荒木西出10・888-6631

● 国・非核平和都市推進協議会事務局(総務課)〒610-0289 荒木西出10・888-6631

● 国・非核平和都市推進協議会事務局(総務課)〒610-0289 荒木西出10・888-6631

● 国・非核平和都市推進協議会事務局(総務課)〒610-0289 荒木西出10・888-6631

● 国・非核平和都市推進協議会事務局(総務課)〒610-0289 荒木西出10・888-6631

● 国・非核平和都市推進協議会事務局(総務課)〒610-0289 荒木西出10・888-6631

● 国・非核平和都市推進協議会事務局(総務課)〒610-0289 荒木西出10・888-6631

● 国・非核平和都市推進協議会事務局(総務課)〒610-0289 荒木西出10・888-6631

子育て通信

● 国・非核平和都市推進協議会事務局(総務課)〒610-0289 荒木西出10・888-6631

● 国・非核平和都市推進協議会事務局(総務課)〒610-0289 荒木西出10・888-6631

● 国・非核平和都市推進協議会事務局(総務課)〒610-0289 荒木西出10・888-6631

子育て講演会

● 国・非核平和都市推進協議会事務局(総務課)〒610-0289 荒木西出10・888-6631

子育て講演会

● 国・非核平和都市推進協議会事務局(総務課)〒610-0289 荒木西出10・888-6631

● 国・非核平和都市推進協議会事務局(総務課)〒610-0289 荒木西出10・888-6631

親子で一緒にあそんだり、育児の情報交換の場「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▶平日午前9:30～午後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
	2	3	4	5	6	7
事業名	子育て講座	子育て講座	子育て講座	子育て講座	子育て講座	子育て講座
時間	10:00～11:15	10:00～11:15	10:00～11:15	10:00～11:15	10:00～11:15	10:00～11:30
場所	子育て支援センター	子育て支援センター	子育て支援センター	子育て支援センター	子育て支援センター	子育て支援センター
内容	新米ママの交流会(予約制)	子育て講座	子育て講座	子育て講座	子育て講座	子育て講座
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Health center

● 国・非核平和都市推進協議会事務局(総務課)〒610-0289 荒木西出10・888-6631

保健センターだより

● 国・非核平和都市推進協議会事務局(総務課)〒610-0289 荒木西出10・888-6631

● 国・非核平和都市推進協議会事務局(総務課)〒610-0289 荒木西出10・888-6631

● 国・非核平和都市推進協議会事務局(総務課)〒610-0289 荒木西出10・888-6631

● 国・非核平和都市推進協議会事務局(総務課)〒610-0289 荒木西出10・888-6631

● 国・非核平和都市推進協議会事務局(総務課)〒610-0289 荒木西出10・888-6631

● 国・非核平和都市推進協議会事務局(総務課)〒610-0289 荒木西出10・888-6631

まちかどほっとナウ

Ujitawara Town Topics

永谷宗円生家「新茶まつり」 家族連れら緑茶文化を満喫

5/11

湯屋谷の永谷宗円生家で、「湯屋谷宗円さんの里づくり会」が主催する体験イベント、新茶まつりが行われました。

家族連れら約50人が訪れ、新芽を摘んだあと、ホットプレートを使って製茶作業を体験。振る舞われた新茶ごはんは舌鼓を打っていました。



自宅を掃除するように地域美化 「クリーンあらき」活動はじまる

5/11

「自分の部屋や家を掃除する感覚で地域をきれいに」と、荒木区独自で始めた「クリーンあらき」活動。その取組の第1回目が開催され、小さなお子さんから高齢の方までの区民約120人が参加しました。自分たちの住む地域は自分たちできれいにするという意識を育み、区民の交流を深めるのが目的。道行く人の目を楽しませる花植えも行予定。きれいになる荒木区から目が離せません。なお、活動は今後も、奇数月の第2日曜日、午前8時30分から定期的に行われます。



〈広報モニター(荒木) 谷口茂弘さん〉

講座

ホタル学習会

日時 6月21日(土) 午後7時～9時
※小雨決行。午後6時現在で荒天の場合は28日(土)に延期

場所 総合文化センター2階ロビー集合
講師 環境生物研究会会長 阪本伊三雄さん
持ち物 雨具など
備考 小学生以下は保護者の同伴必要
● 申込期間 6月13日(金) 申込時連絡
● 申込期限 6月13日(金) 申込時連絡
● 申込時間 6月13日(金) 10時～11時
● 会場 総合文化センター1研修室1
● 申し込み 住所、氏名、年齢、電話番号、相談内容ご連絡
● 申込期限 6月11日(水) ※定員になり次第締切
● 備考 当日は宇治市障害者

相談

きこえに不自由を感じている方のための学習・交流会
日時 6月18日(水) 午前10時30分～午後1時30分
場所 総合文化センター

対象 きこえに不自由を感じている方とそのご家族、聴覚障がい者に関わる方、関心のある方
申込み 住所、氏名、年齢、電話番号、相談内容ご連絡 ※お弁当を注文される方は申込時に連絡
● 申込期間 6月13日(金) 申込時連絡
● 申込時間 6月13日(金) 10時～11時
● 会場 総合文化センター1研修室1
● 申し込み 住所、氏名、年齢、電話番号、相談内容ご連絡
● 申込期限 6月11日(水) ※定員になり次第締切
● 備考 当日は宇治市障害者

生活支援センター相談員による生活相談あり(予約不要)
● 申込期間 6月13日(金) 申込時連絡
● 申込時間 6月13日(金) 10時～11時
● 会場 総合文化センター1研修室1
● 申し込み 住所、氏名、年齢、電話番号、相談内容ご連絡
● 申込期限 6月11日(水) ※定員になり次第締切
● 備考 当日は宇治市障害者

身体障がい者相談
日時 6月18日(水) 午後1時30分～3時30分
場所 総合文化センター1研修室1
申込み 住所、氏名、年齢、電話番号、相談内容ご連絡
申込期限 6月11日(水) ※定員になり次第締切
備考 当日は宇治市障害者

このち消費生活相談窓口
日時 6月10・24日(火) 午前10時～正午/午後1時～4時
相談方法 役場2階第2会議室へ来庁か電話(☎88・6616(当日用))
消費者ホットライン(☎0570・0644370)
● 申込期間 6月11日(水) ※定員になり次第締切
● 備考 当日は宇治市障害者

お知らせ

経済センサス・基礎調査と商業統計調査にご協力
7月1日、平成26年経済センサス・基礎調査と商業統計調査が全国一斉に行われます。すべての企業、事業所が対象です。調査結果は国や自治体が今後のまちづくりの基礎資料として活用します。6月から調査員がお伺いして調査票を配布します。調査票が届いたら、記入のうえ調査員へ提出ください(インターネットでの回答も可)。記載内容は、統計法に基づき秘密が厳守されます。ご協力をお願いします。
● 申込期間 6月30日(月) 提出期限 6月30日(月)
● 申込時間 6月30日(月) 10時～11時
● 会場 総合文化センター1研修室1
● 申し込み 住所、氏名、年齢、電話番号、相談内容ご連絡
● 申込期限 6月11日(水) ※定員になり次第締切
● 備考 当日は宇治市障害者

児童手当
児童手当の申請書提出
児童手当の申請書提出
児童手当の申請書提出

農家の皆さんへ
経営所得安定対策の交付申請は6月末まで
経営所得安定対策(米の直接支払交付金・水田活用の直接支払交付金等)の交付申請の受付は6月末までです。対象者でまだ申請していない方は、速やかに申請してください。
なお、水稲共済細目書を提出した方には、地域農業再生協議会より申請書類一式を4月初旬に送付しています。申請書が届いていない場合はご連絡ください。
● 申込期間 6月13日(金) 申込時連絡
● 申込時間 6月13日(金) 10時～11時
● 会場 総合文化センター1研修室1
● 申し込み 住所、氏名、年齢、電話番号、相談内容ご連絡
● 申込期限 6月11日(水) ※定員になり次第締切
● 備考 当日は宇治市障害者

まちかどほっとナウ
Ujitawara Town Topics
園児がたわわちゃん・茶ッピーとお茶摘み京都タワーで宇治田原をPR
京都タワーのキャラクター「たわわちゃん」と町マスコット「茶ッピー」が、うぐいす宇治田原幼稚園(=堀陽子園長)を訪れ、園児39人と毎年恒例の茶摘み体験をしました。園児たちは、新芽を次々に摘み取り、牛乳パックを使った手作りのかごを一杯にしました。【写真⑤】

また、開業50周年を迎えた京都タワーに、園児と茶ッピーが訪れ、茶ッピーソングなど4曲を披露。観光客に町内産の水出し煎茶もふるまい、「緑茶発祥のまちに来てください」とPRしました。【写真⑥】



町内小学校で茶摘み体験 中国人留学生とも楽しく交流

5/23

田原・宇治田原小学校で茶摘み体験がありました。保護者や地域住民をはじめ、京都府名誉友好大使の中国人留学生6人も茶園を訪問。「お茶」を通じた交流を楽しみました。



図書館だより

町立図書館 ☎88-5852

イベント
バースデーおはなし会
日時 6月8日(日) 午前11時～
会場 総合文化センター研修室1
内容 ●人形劇『はらぺこあおむし』
●パネルシアター『しゃぼんだまとばせ』
●大型絵本 ほか

お知らせ
蔵書点検による臨時休館
6月23日(月)～26日(木)
ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。休館中の本のご返却は、総合文化センター2階正面玄関右側のブックポストまで。ただし、ビデオ・CD・DVD等は破損の恐れがありますので開館中に返却ください。

読んでみたいこの一冊
皆さんは、朝までぐっすり眠れていますか? 睡眠不足が体に良くないことはわかっていても、満足いく「睡眠」をとれている人は少ないのではないのでしょうか。本書では睡眠を「時間」と「質」に分け、睡眠時間を増やせない人でも質を上げることができるようになる方法を取り上げています。ぐっすり眠って元気に明日を迎えられると良いですね。

ほんごドライブ
今日は土曜日です。あつこは、父ちゃんにどっか連れてって、とお願ひしますが、あつこの家には車がありません。そこで父ちゃんが一台の古い「ほんご」を持って帰ってききました。おんぼろのほんごが気に入らないあつこは、車にペンキをべたべた塗り直しました。さあ、世界に一台の「ほんご」でドライブに出発です!

今月の予定
休館日 毎週火曜日
23日(月)～26日(木)
(蔵書点検による臨時休館)

地域が元気!くらしのサポート
住民参加型在宅福祉サービス事業
くらしの中のちょっとした困りごとに対して、支援を必要としている方が安心して暮らせるよう「お互い様」の気持ちでサポートするこの事業。洗濯・掃除や買い物、食事・通院の介助などの支援を住民同士の支え合いで行っています。
【会員募集!】
・サポート会員 18歳以上でボランティアの意識を持ってお手伝いができる方
・利用会員 日常生活を営むのに支障がある65歳以上や障がいのある方で、他の公的福祉サービスの利用が困難な方
【活動時間】 平日の午前9時～午後4時
【費用】 1時間700円を利用会員からサポート会員へ支払い(チケット制)
● 申込期間 6月13日(金) 申込時連絡
● 申込時間 6月13日(金) 10時～11時
● 会場 総合文化センター1研修室1
● 申し込み 住所、氏名、年齢、電話番号、相談内容ご連絡
● 申込期限 6月11日(水) ※定員になり次第締切
● 備考 当日は宇治市障害者

食改の窓 食を通じた健康管理
No.159 新玉ねぎとおかかのサラダ
今月の食改さん 谷出 純子さん 第5班(岩山)
甘味のある新玉葱で血液サラサラ!! お好みで茗荷や大葉の香味野菜を加えても美味しいです。
材料 (4人分)
新玉ねぎ.....1個(200g)
水菜.....1株(30g)
新しょうが.....1かけ(30g)
油揚げ.....1枚
A にんにく.....1かけ
オリーブオイル.....大さじ2.5
酢.....大さじ0.5
塩.....大さじ0.5
しょう油.....大さじ0.5
かつお節.....1袋(5g)
作り方
1 玉ねぎは半分にとって縦に薄切りにし、水にさらしてシャキッとさせ、ざるに上げて水気を切る。
2 水菜は4～5cm長さに切り、水にさらしてザルに上げる。新しょうがは薄切りにする。油揚げはペーパータオルに挟んで油気を取り、オーブントースターでこんがり焼き、縦半分に切って1～2cm幅に切る。
3 Aのんにくは半分にとって芯を除き、薄切りにする。オリーブオイルとともにフライパンに入れ、弱火で香りが出るまで炒める。これをAの残りの調味料を合わせたところに加えて混ぜ、ドレッシングにする。
4 ①②を合わせて混ぜ、器に盛り、③のドレッシングをかけ、削り節をのせる。
(1人分) エネルギー 146kcal 蛋白質 4.3g 脂質 11.8g カルシウム 59mg 塩分 1.1g

おかげさまで 「町民の窓」 555号

これからも住民の皆さん
とともにゴーゴー

昭和36年11月に創刊しました町広報紙「町民の窓」。52年間の歳月を経て、今月号で通算555号を迎えました。

これからも「町民の窓」は、住民の皆さんとともにゴーゴーと歩んでいきます。

555号発行を記念して、過去のゾロ目号の表紙写真と主な記事内容を振り返ります。

図総務課 ☎88-6631



111号

(昭和54年1月)

▶新成人102人が大人の仲間入り▶町営自転車置き場を田原駐在所裏に設置



222号

(昭和63年6月)

▶町史第2巻を発行(明治～昭和初期)▶京都国体開催まであと13日



333号

(平成8年12月)

▶町議会議員選挙結果。投票率83.53%▶住民テニスコートをハードコートに改修



444号

(平成18年1月)

▶平成17年国勢調査で人口10,060人。初めて1万人超え▶奥山田に茶壺モニュメント

田中雅和 副町長

去る5月20日に開催された町議会臨時会において選任同意を得て、6月1日、宇治田原町副町長に就任しました。任期は平成30年5月31日まで。



メッセージ Tanaka Masakazu

恵まれた自然と歴史あふれる宇治田原町で仕事をさせていただくことになり、うれしく思っています。

皆様とできるだけ顔を合わせ、お話を聞かせていただきながら、まちの発展に少しでも役立つようがんばります。どうかよろしくお祈りします。

Profile 昭和26年綾部市生まれ。京都大学工学部卒業。昭和49年に京都府に入庁し、土木建築部砂防室長、中丹広域振興局建設部長兼中丹東土木事務所長などを歴任。好きな言葉「冬来れば春近し」。趣味は読書とジョギング。宇治市在住。63歳。

グリーンライフカレッジ ことぶき大学開講式

どなたでも
入場できます

6月14日(土) 午後1時30分～
総合文化センターさざんかホール

■アトラクション

唱歌「茶摘」
夏も近づく八十八夜♪
シルバーコーラス「緑」と元気でいましょう会のジョイント



■生涯学習講演会



「ふれあい、ささえあい、励ましあい!」
～言葉ひとつでこう変わる～

講師：フリーアナウンサー
羽川英樹さん
(2時のワイドショーなど全国ネット番組の司会を担当)

同日開催 文化協会 レインボーフェスタ2014

- お茶席(裏千家・黎明会。200席。2階ロビー)
14日(土) 午後0時30分～2時
- 作品展示・サークル紹介(2階ロビー)
14日(土) 午前10時～午後5時
15日(日) 午前10時～午後4時30分

図教育委員会教育課 ☎88-5850



「町民の窓」が総務大臣賞に輝く 広報紙の部も3席入選

図総務課 ☎88-6631

平成26年全国広報コンクール

広報うじたわら「町民の窓」9月号(No.545号)が、皆さまのおかげをもちまして、平成26年全国広報コンクールで、「写真の部(組み写真)」で最優秀にあたる「総務大臣賞」を受賞。さらに同部門では、地域のニュース、人物等を積極的に取り上げ、住民の視線を生かした編集が特に優れている作品として「読売新聞社賞」に選ばれました。また、「広報紙の部」でも3席に入選を果たしました。

「広報写真としてのテーマ性、丹念に取材した写真の選び方、使い方、余白を生かしたレイアウトなど、多くの点で抜きん出ているように思う(組み写真の部)」「写真の撮り方、入れ方、配置バランスが美しい。モノクロの写真からは多くのことが想像できるし、キャプション、見出しの言葉も読者に響く」(広報紙の部)と、高い評価を得ました。取材にご協力いただいた皆さん、読者の皆さんに心から感謝申し上げます。今後も皆さんに親しんでもらえるよう、がんばる方を応援、まちを元気にする広報紙づくりを目指します。



「広報写真としてのテーマ性、丹念に取材した写真の選び方、使い方、余白を生かしたレイアウトなど、多くの点で抜きん出ているように思う(組み写真の部)」「写真の撮り方、入れ方、配置バランスが美しい。モノクロの写真からは多くのことが想像できるし、キャプション、見出しの言葉も読者に響く」(広報紙の部)と、高い評価を得ました。取材にご協力いただいた皆さん、読者の皆さんに心から感謝申し上げます。今後も皆さんに親しんでもらえるよう、がんばる方を応援、まちを元気にする広報紙づくりを目指します。

くどうてん

毎号、さまざまな方のご協力できている紙面。今号は特に、多くの方にお世話になりました。

食育特集で、紙面に登場してもらった方はもちろん、活動事例や人物をご紹介いただいた方など。紙面に掲載することがかなわなかった情報も多数お寄せいただきました。

紙面づくり以外の仕事でも、多忙だった5月。職場の先輩、同僚に、かなりサポートしてもらいました。

いろいろな方に助けてもらった今月号は、縁起の良さそうな555号。私にとっても、思い出に残る号となりました。(K)

わが家のアイドル。



谷口 萌珈ちゃん(4か月)

みんなに愛される元気な子に育ってね♪
(パパ・ママより)



時田 京果ちゃん(3歳11か月)

これからいつもの可愛い笑顔で☆
元気に育ってね♪



高山 実乃里ちゃん(1歳6か月)

活発な実乃里ちゃん♪すくすく元気に大きくなーれ!
(父ちゃん&母ちゃんより)



駒井 鈴夏ちゃん(10か月)

いつもニコニコ笑顔♡
元気いっぱい育ってね♪

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