



広報うじたわら

6月号

No. 567
2015

町民の窓

目次

contents

美濃いび茶の産地・岐阜県池田町と 災害時応援協定を締結	02
【特集】知ってほしい 国保のお財布事情	04
広島平和体験学習 参加者募集	07
山城地域の茶文化 日本遺産に認定 宗円生家などストーリーに選定	10
宗円翁称え 地元産新茶でお茶漬け給食	10
「町民の窓」全国で2年連続入選	10

【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】58.16平方キロメートル
 【人のうごき】人口 9,675人(-17) 男 4,822人(-11) 女 4,853人(-6)
 出生 3人 死亡 10人 転入 29人 転出 39人
 世帯数 3,570世帯(-3)
 ※平成27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



まばゆく輝く茶畑
爽快に新芽摘む

撮影日▶5月10日
場所▶21お茶のふるさと塾茶摘み体験交流会会場(塾茶園)

information

今年度納税通知は6月中旬発送 保険率は据え置き

平成27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、保険率は昨年と同率で据え置きます。

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。保険料は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26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27年度の税額に合わせて再調整します。

収入がない方も申告してください 保険料が減額される場合があります

国保税や高額療養費、70歳以上の自己負担割合は、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。保険料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。

▶減額基準＝平成26年中の世帯の総所得金額が、「33万円＋（47万円×被保険者数）」以下の場合、保険税の平等割と均等割が減額されます。所得金額に応じて「2割」「5割」「7割」の減額措置があります。

こんなときは手続きが必要です 届出は14日以内に

国保に加入するときや国保をやめるときには届出が必要です。世帯内に異動があったときは14日以内に手続きをお願いします。国保に加入する場合、届出日から14日前の受診分までは保険給付の対象となりますが、それ以前の医療費は全額自己負担となりますのでご注意ください。

また、届出が遅れるとさかのぼって保険税を納めることになります。加入していた保険が切れた日から14日以内に届け出てください。同様に国保から他の保険に加入された場合にも届出が必要です。

	届出が必要なき	届出に必要なもの
国保に加入	他の健康保険をやめたとき	退職した日付がわかるもの（健康保険資格喪失証明書、離職票等）
	他の健康保険の被扶養者から外れたとき	扶養を外れたことがわかる書類（健康保険資格喪失証明書等）
国保をやめる	他の健康保険に加入したとき	国保の保険証、新しく加入した健康保険証
	他の健康保険の被扶養者になったとき	国保の保険証、新しく加入した健康保険証
	他の市町村へ転出するとき	国保の保険証

※いずれの場合も印鑑が必要です。

健康づくりの第一歩「特定健診」

そんな生活習慣病は、特に自覚症状がなく進行します。そのため、毎年の健康診査の受診が欠かせません。特定健診では、生活習慣病の原因となるメタボリックシンドローム予防に重点を置いて検査。早期発見で生活習慣病を予防します。町国保では40歳以上を対象に、7月から9月の期間で特定健診を無料で行います。対象者には6月下旬に受診案内を郵送します。案内の届いた方は必ず受診してください。

家計にもやさしい病院のかかり方

日頃からの早寝早起き、禁煙、節酒はもちろん大切です。かせなどのウィルス感染症対策には、外出先から帰ったときの、手洗いとうがい予防に最も効果的です。お医者さんにかかることなく、生活できれば、それにこしたことはありません。しかし、多くの人は、何らかの病気で、医療機関を受診します。この受診を上手にすることで、家計にもやさしい、医療費の節減ができます。ぜひ、実践してみてください。

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。

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。

3 適切に使ってその薬

薬は用量、用法を守らずに服用・使用すると効果が得られないばかりか、体に悪影響を与えてしまうことがあります。薬の飲み合わせによっては、副作用が生じる場合もあります。「お薬手帳」を活用し、処方薬を医師や薬剤師に伝え、薬の重複や飲み合わせを確認してもらいましょう。また、例え、以前処方された湿

2 「ジェネリック医薬品を希望します」のシール部分を、はがして

ジェネリック医薬品とは、新薬の特許が切れた後につくられる後発の医薬品のことです。新薬と同等の効能・安全性を持ちながらその価格が新薬よりも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、

3 保険証やお薬手帳に貼ってお使いください。

ジェネリック医薬品が存在するわけはありません。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カードを同封します。受診の際にぜひご活用ください。

さらに、その状態を放置すると引き起こされる、脳卒中や心臓病、心筋梗塞など、糖尿病合併症などの生活習慣病。日々の何気ない習慣が、あなたの将来の健康を左右しているのです。

また、特定健康診査の結果、生活習慣病のリスクが現れはじめた方には、生活習慣の見直しをサポートする「特定保健指導」を案内。特定健診を受けて、健康的な生活を送りましょう。

家計にも優しい医療費節約法

Check!

布などが残っている場合は、その旨を伝えて必要以上にもらわないでください。

4 ジェネリック医薬品を活用

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、かかりつけ医師・薬局の薬剤師にご相談ください。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カードを同封します。受診の際にぜひご活用ください。

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カードを同封します。受診の際にぜひご活用ください。

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、かかりつけ医師・薬局の薬剤師にご相談ください。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カードを同封します。受診の際にぜひご活用ください。

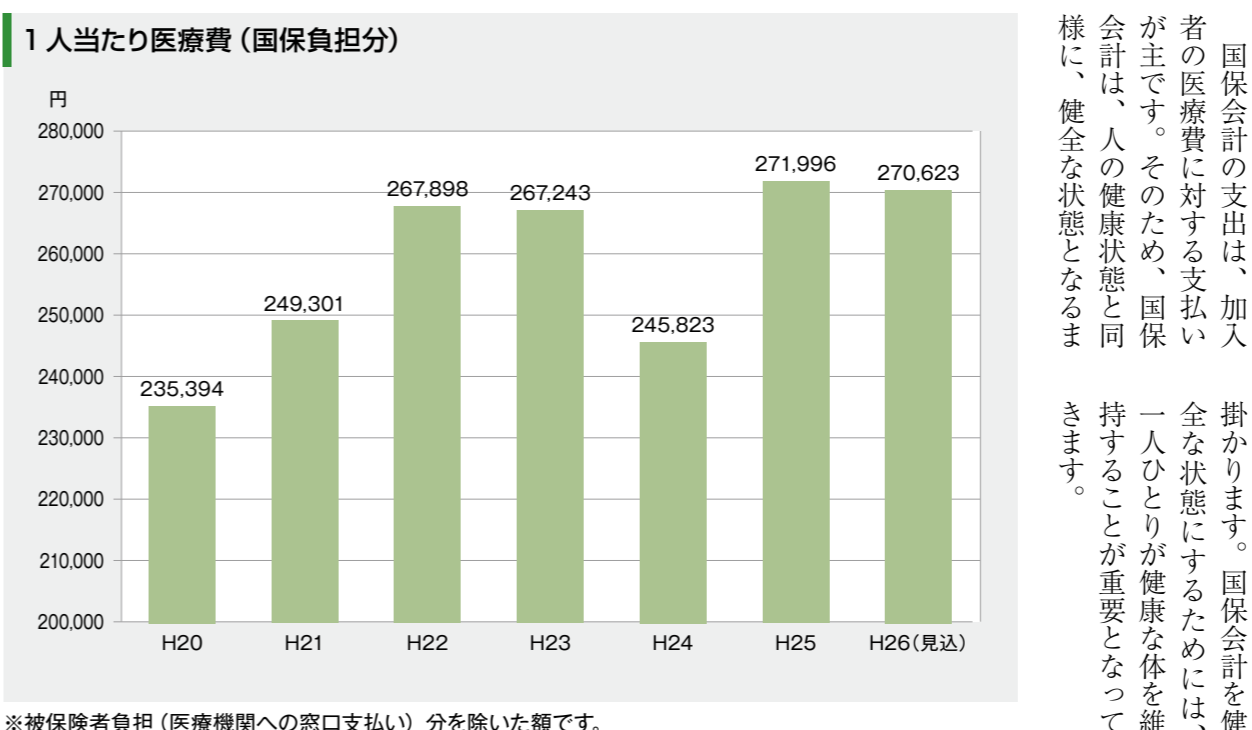
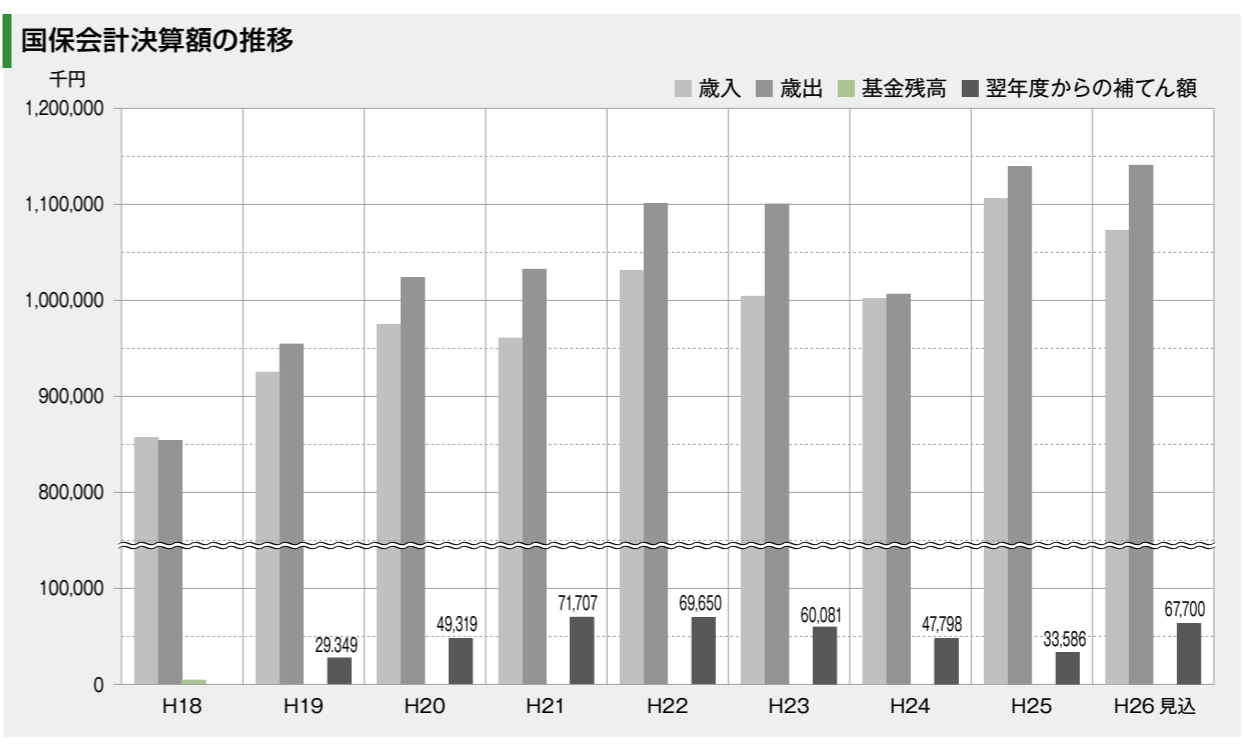
知ってほしい 国保のお財布事情

累積赤字 約6,770万円の(26年度決算見込)

国保でない人も要チェック! 家計も助かる 医療費節約法

今年の4月末現在で、1,374世帯、2,613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費が増加し、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26年度決算で約6,770万円。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節減へのご協力が不可欠です。

国保者名 宇治田原町 ☎88-6634



赤字状態が続く国保会計

国保会計は、平成19年度末で約2,900万円の赤字になって以降、毎年赤字です。平成25年度決算では累積赤字が約3,358万円。平成26年度決算は、さらに悪化し、約6,770万円となる見込みです。この赤字分は、毎年度末

増え続ける医療費 このままだと増税も...

加入者の高齢化や医療の高度化などにより、医療費が増え続けています。町が

健康な人が増えると国保会計も健全に

国保会計の支出は、加入者の医療費に対する支払いが主です。そのため、国保会計は、人の健康状態と同様に、健全な状態となるま

町国保の病気別医療費の上位

病名	割合
1位 腎不全	19.60%
2位 高血圧性疾患	11.68%
3位 糖尿病	8.96%
4位 その他の消化器系の疾患	4.91%
5位 その他の内分泌、栄養及び代謝疾患	3.67%
6位 その他の循環器系の疾患	2.28%
7位 関節症	2.12%
8位 胃炎及び十二指腸炎	1.68%
9位 喘息	1.65%
10位 屈折及び調節の障害	1.64%

私たちと一緒に憧れの曲を弾いてみませんか？

中高年から始める **らくらくピアノ**

●楽譜が読めなくても大丈夫♪
●指運動で脳の活性化にも!

【郷之口会館】第2第4水曜日10:30～12:00
☎080-1413-0029 勝島まで

もっと輝く人生づくり。皆様の本づくり応援します
一般書店にない本が買えるネットショップ

3月1日オープン
けんとう研人オンライン
http://www.kent-online.jp

生涯青春研究会と共同開発の「研人モデル1000」
著者が讀まない自費出版法。ビジネスモデル特許出願
*** 研人企画 (代表 田邊幸蔵) 銘城台19-10 ***
宇治田原町商工会会員・電話080-1525-7691
一般社団法人「大阪能率協会」執筆出版支援室長

～健康は歯から～ ●まずはお電話でご予約●

募集 衛生士・助手
▶雇用形態 正社員・アルバイト
*初心者・新卒の方大歓迎

診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
午前 9:30～12:30 ○ △ ○ ○ ○ ○ -
午後 3:00～8:00 ○ △ - ○ ○ - -

△火曜 午前 9:00～12:00・午後 2:00～7:00

中川歯科医院
〒630-0105 銘城台10-5 ☎88-5489

医療費トップ3の病気を全て「生活習慣病」

町国保の医療費(入院外)の病気別内訳で、上位3つすべてが生活習慣病によるもので、全体の約40%を占めています。

不適切な食生活や運動不足の状態が続いていると、内臓脂肪が蓄積し、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)になります。

高齢社会と国保のキーワード「健康寿命」

健康寿命とは、寝たきりや認知症になることなく、健康で自立した暮らしができる期間のことです。

宇治田原町では、平均寿命から健康寿命を引いた期間、すなわち何らかの介護を要する期間が、平均で、男性約1.2年、女性約3.4年間、あります。生涯の医療費の大半は、この介護を要する期間に使うと言われており、その期間が長くなるだけ、国保財政を圧迫することにもなります。

過去を知り未来を考える
広島平和体験学習
 日時 7月21日(火)～22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1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
 申込締切 6月26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・団非核平和都市推進協議会事務局(総務課)〒6100289 荒木西出10・888・6631



書道・絵画・標語
平和作品募集
 書道の部
 ・課題Ⅱ▼小学生「平和」
 ▼中学生「世界平和」
 一般「七十年の歩み」
 ・規格▼小学生：市販の半紙▼中学生・一般：市販の短冊か画仙紙
 ・課題Ⅲ非核・平和に関するもの
 ・規格Ⅲ特に制限なし
 対象 町内在住・在勤者
 応募点数 書道は1人1点、その他は制限なし
 申込締切 7月2日(木)
 申込み 作品の裏面に鉛筆で、住所・氏名(ふりがな)・年齢(学年)・性別・電話番号を記入し、持参か郵送
 展示 8月1日～15日の平和推進旬間に総合文化センターのロビーで展示
 備考 応募者全員に参加賞進呈。応募作品は返却せず
 国・団非核平和都市推進協議会事務局(総務課)〒888・6631

京都府戦没者追悼式
参列者募集
 日時 10月8日(木) 午後1時30分
 放課後における子どもの安心・安全な居場所づくりとして、「放課後子ども教室(まなび茶ろん)」を開

食の介護講座／食事・栄養
バランスから認知症予防
 認知症や介護状態になら

健康文化講演会
 講師 松木安太郎さん(元サッカー日本代表、解説者)
 内容 「人生というゲームの中で」
 日時 7月24日(金) 午後3時～4時30分

身体障がい者相談
 府家庭支援総合センターが専門医による医療・補装具などの相談を行います。
 日時 6月17日(水) 午後1時30分～3時30分
 場所 総合文化センター研修室1
 申込み 住所、氏名、年齢、電話番号、相談内容ご連絡
 申込締切 6月10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
 国・団福祉課(☎88・6635・FAX88・3231)

うじたわらの現在を届ける情報紙
広報うじたわ『町民の窓』
 =地域の元気・住民の躍動を伝えます=
 発行部数 3,300部
 体裁 タブloid版、右綴じ
 約11ページ(用により異なる)

放課後子ども教室
ボランティアスタッフ募集
 放課後における子どもの安心・安全な居場所づくりとして、「放課後子ども教室(まなび茶ろん)」を開

町営住宅(天皇団地)
入居者募集
 募集戸数 2戸(3人以上申込みの場合抽選)
 団地所在 荒木天皇2の2ほか
 間取り 3DK(76・82㎡)
 駐車場 2台
 家賃 町営住宅の設置及び管理に関する条例による世帯の所得で異なる
 受付期間 6月11日(木) 午前8時30分～午後5時
 申込み 申込書に必要書類を添えて持参。募集案内と申込書は建設・環境課で配布。町HP掲載
 入居日 7月1日(水)
 資格 ①法で定める収入基準以下である②現在同居か同居しようとする親族がいる③住宅に困窮している④町内に居住か職場がある
 ※必要書類や詳細はお問い合わせください。
 国・団建設・環境課(☎88・6637)

住民プール臨時職員募集
 採用人数 15人
 採用条件 7月1日現在で18歳以上65歳未満の方。高校生不可。通勤が概ね1時間以内で日曜日・お盆に勤務可能
 ※採用者は事前に普通救命講習を受講
 採用期間 7月15日(水)～8月31日(月)。毎週火曜日は休み。勤務日相談
 勤務時間 午前8時30分～午後5時15分
 賃金 町臨時職員取扱規程に基づき支給
 申込み 申込書(顔写真貼付)を提出
 申込締切 6月19日(金)
 国・団住民体育館(☎88・4567)

健康文化講演会
 講師 松木安太郎さん(元サッカー日本代表、解説者)
 内容 「人生というゲームの中で」
 日時 7月24日(金) 午後3時～4時30分

身体障がい者相談
 府家庭支援総合センターが専門医による医療・補装具などの相談を行います。
 日時 6月17日(水) 午後1時30分～3時30分
 場所 総合文化センター研修室1
 申込み 住所、氏名、年齢、電話番号、相談内容ご連絡
 申込締切 6月10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
 国・団福祉課(☎88・6635・FAX88・3231)

うじたわらの現在を届ける情報紙
広報うじたわ『町民の窓』
 =地域の元気・住民の躍動を伝えます=
 発行部数 3,300部
 体裁 タブloid版、右綴じ
 約11ページ(用により異なる)

京都府立心身障害者福祉センター
附属リハビリテーション病院
 診療科 整形外科・リハビリテーション科
 神経内科・精神科・歯科
 診療受付時間 8:30～11:00
 京都府城陽市中芦原 ☎0774-54-1400

暮らしの
情報
 国=問合せ先 国=申込み
 6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				

暮らしの
情報
 国=問合せ先 国=申込み
 6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				

暮らしの
情報
 国=問合せ先 国=申込み
 6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				

暮らしの
情報
 国=問合せ先 国=申込み
 6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				

暮らしの
情報
 国=問合せ先 国=申込み
 6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				

暮らしの
情報
 国=問合せ先 国=申込み
 6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				

暮らしの
情報
 国=問合せ先 国=申込み
 6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				

子育て通信
 国地域子育て支援センター ☎88-6622・FAX88-3104

子育て通信
 国地域子育て支援センター ☎88-6622・FAX88-3104

子育て通信
 国地域子育て支援センター ☎88-6622・FAX88-3104

子育て通信
 国地域子育て支援センター ☎88-6622・FAX88-3104

子育て通信
 国地域子育て支援センター ☎88-6622・FAX88-3104

子育て通信
 国地域子育て支援センター ☎88-6622・FAX88-3104

子育て通信
 国地域子育て支援センター ☎88-6622・FAX88-3104

子育て通信
 国地域子育て支援センター ☎88-6622・FAX88-3104

子育て通信
 国地域子育て支援センター ☎88-6622・FAX88-3104

子育て通信
 国地域子育て支援センター ☎88-6622・FAX88-3104

子育て通信
 国地域子育て支援センター ☎88-6622・FAX88-3104

子育て通信
 国地域子育て支援センター ☎88-6622・FAX88-3104

子育て通信
 国地域子育て支援センター ☎88-6622・FAX88-3104

子育て通信
 国地域子育て支援センター ☎88-6622・FAX88-3104

子育て通信
 国地域子育て支援センター ☎88-6622・FAX88-3104

子育て通信
 国地域子育て支援センター ☎88-6622・FAX88-3104

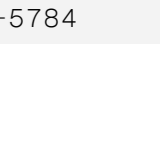
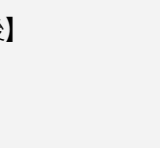
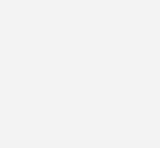
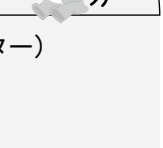
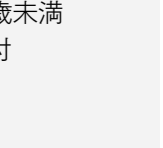
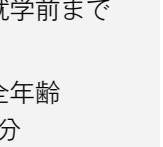
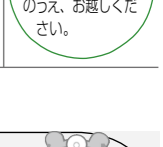
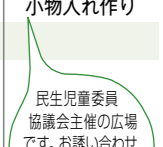
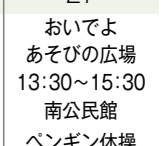
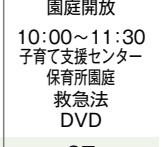
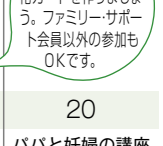
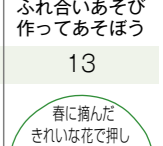
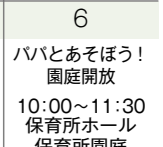
子育て通信
 国地域子育て支援センター ☎88-6622・FAX88-3104

子育て通信
 国地域子育て支援センター ☎88-6622・FAX88-3104

子育て通信
 国地域子育て支援センター ☎88-6622・FAX88-3104

子育て通信
 国地域子育て支援センター ☎88-6622・FAX88-3104

子育て通信
 国地域子育て支援センター ☎88-6622・FAX88-3104



子育て通信
 国地域子育て支援センター ☎88-6622・FAX88-3104

子育て通信
 国地域子育て支援センター ☎88-6622・FAX88-3104

子育て通信
 国地域子育て支援センター ☎88-6622・FAX88-3104

子育て通信
 国地域子育て支援センター ☎88-6622・FAX88-3104

子育て通信
 国地域子育て支援センター ☎88-6622・FAX88-3104

子育て通信
 国地域子育て支援センター ☎88-6622・FAX88-3104

子育て通信
 国地域子育て支援センター ☎88-6622・FAX88-3104

子育て通信
 国地域子育て支援センター ☎88-6622・FAX88-3104

子育て通信
 国地域子育て支援センター ☎88-6622・FAX88-3104

子育て通信
 国地域子育て支援センター ☎88-6622・FAX88-3104

子育て通信
 国地域子育て支援センター ☎88-6622・FAX88-3104

子育て通信
 国地域子育て支援センター ☎88-6622・FAX88-3104

子育て通信
 国地域子育て支援センター ☎88-6622・FAX88-3104

子育て通信
 国地域子育て支援センター ☎88-6622・FAX88-3104

子育て通信
 国地域子育て支援センター ☎88-6622・FAX88-3104

子育て通信
 国地域子育て支援センター ☎88-6622・FAX88-3104

子育て通信
 国地域子育て支援センター ☎88-6622・FAX88-3104

子育て通信
 国地域子育て支援センター ☎88-6622・FAX88-3104

子育て通信
 国地域子育て支援センター ☎88-6622・FAX88-3104

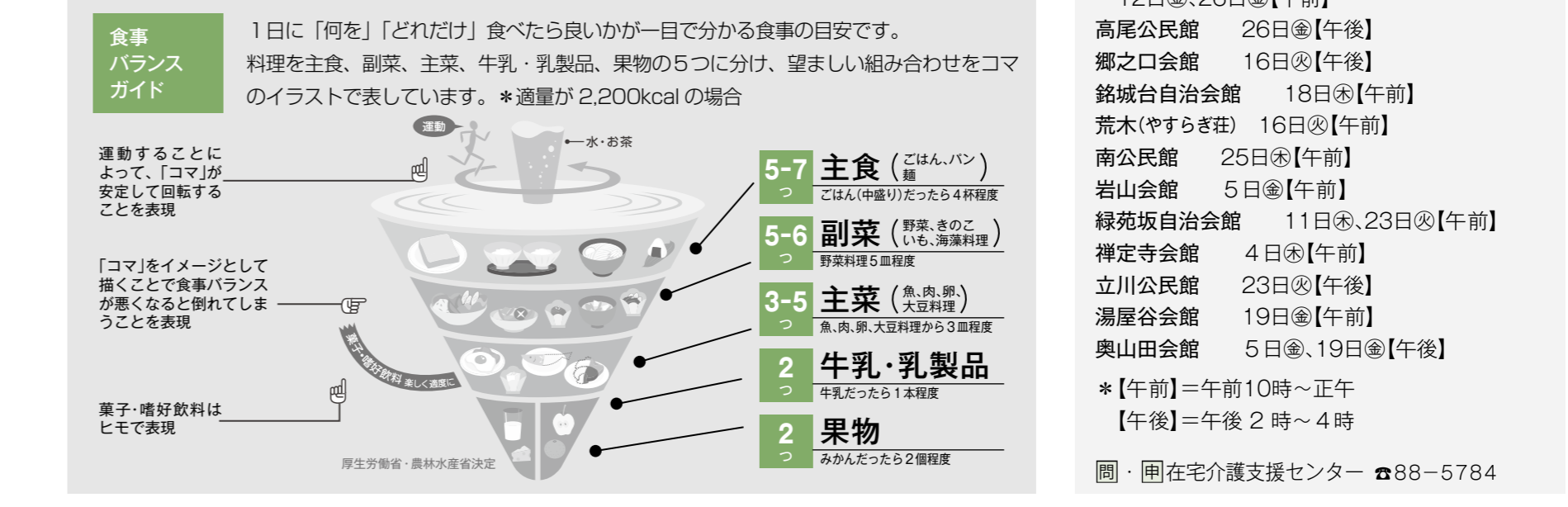
子育て通信
 国地域子育て支援センター ☎88-6622・FAX88-3104

子育て通信
 国地域子育て支援センター ☎88-6622・FAX88-3104

Health center
 国保健センター ☎88-6636

「食べることは生きること」
 ●6月は食育月間
 普段なにげなく口にしている食べ物。私たちのカラダとココロに大きな影響を与えています。食べることは生きること。食育月間の今月、改めて食べ物について、考えてみませんか。

- ①早寝・早起き・朝ごはん
朝食は1日の活力の元。手軽な物を取り入れましょう(例えば前から順に。おにぎり・食パン+トマト+卵・納豆+牛乳・ヨーグルト+バナナ)。
- ②毎食もりもり「緑黄色野菜」
旬の緑黄色野菜(人参、かぼちゃ、小松菜など)は栄養価が高いです。また、野菜は加熱でかさが減り、生で食べる時よりも、たくさん量を食べることができます。
- ③うす味を心掛ける
塩分の取りすぎに注意です。
1日食塩量=成人男性8g未満、女性7g未満
- ④町内産の食材を知って食べる
きゅうり・水菜・椎茸やお茶など、地元産の旬で新鮮な食材は、季節感が増しさらに食事が美味しく。
- ⑤バランスのよい食事
主食・副菜・主菜を組み合わせることで、栄養面や見た目にバランスの良い食事になります。



京都府立心身障害者福祉センター
附属リハビリテーション病院
 診療科 整形外科・リハビリテーション科
 神経内科・精神科・歯科
 診療受付時間 8:30～11:00
 京都府城陽市中芦原 ☎0774-54-1400

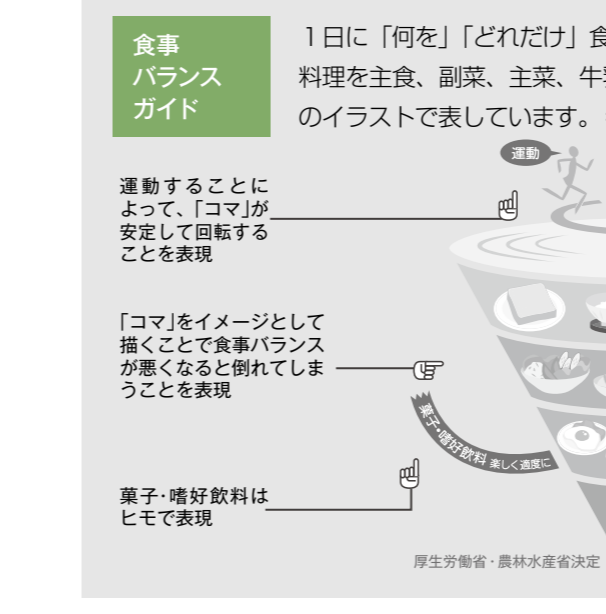
身体障がい者相談
 府家庭支援総合センターが専門医による医療・補装具などの相談を行います。
 日時 6月17日(水) 午後1時30分～3時30分
 場所 総合文化センター研修室1
 申込み 住所、氏名、年齢、電話番号、相談内容ご連絡
 申込締切 6月10日(水)
 ※定員になり次第締切
 備考 当日は宇治市障害者生活支援センター相談員による生活相談あり
 国・団福祉課(☎88・6635・FAX88・3231)

身体障がい者相談
 府家庭支援総合センターが専門医による医療・補装具などの相談を行います。
 日時 6月17日(水) 午後1時30分～3時30分
 場所 総合文化センター研修室1
 申込み 住所、氏名、年齢、電話番号、相談内容ご連絡
 申込締切 6月10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
 国・団福祉課(☎88・6635・FAX88・3231)

Health center
 国保健センター ☎88-6636

「食べることは生きること」
 ●6月は食育月間
 普段なにげなく口にしている食べ物。私たちのカラダとココロに大きな影響を与えています。食べることは生きること。食育月間の今月、改めて食べ物について、考えてみませんか。

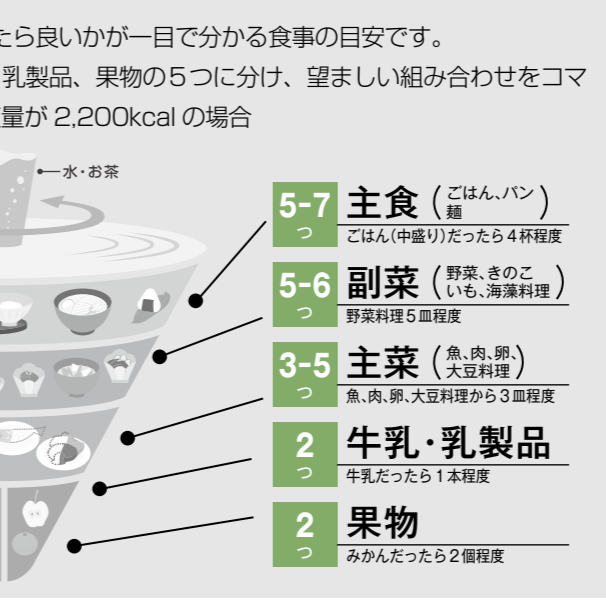
- ①早寝・早起き・朝ごはん
朝食は1日の活力の元。手軽な物を取り入れましょう(例えば前から順に。おにぎり・食パン+トマト+卵・納豆+牛乳・ヨーグルト+バナナ)。
- ②毎食もりもり「緑黄色野菜」
旬の緑黄色野菜(人参、かぼちゃ、小松菜など)は栄養価が高いです。また、野菜は加熱でかさが減り、生で食べる時よりも、たくさん量を食べることができます。
- ③うす味を心掛ける
塩分の取りすぎに注意です。
1日食塩量=成人男性8g未満、女性7g未満
- ④町内産の食材を知って食べる
きゅうり・水菜・椎茸やお茶など、地元産の旬で新鮮な食材は、季節感が増しさらに食事が美味しく。
- ⑤バランスのよい食事
主食・副菜・主菜を組み合わせることで、栄養面や見た目にバランスの良い食事になります。



Health center
 国保健センター ☎88-6636

「食べることは生きること」
 ●6月は食育月間
 普段なにげなく口にしている食べ物。私たちのカラダとココロに大きな影響を与えています。食べることは生きること。食育月間の今月、改めて食べ物について、考えてみませんか。

- ①早寝・早起き・朝ごはん
朝食は1日の活力の元。手軽な物を取り入れましょう(例えば前から順に。おにぎり・食パン+トマト+卵・納豆+牛乳・ヨーグルト+バナナ)。
- ②毎食もりもり「緑黄色野菜」
旬の緑黄色野菜(人参、かぼちゃ、小松菜など)は栄養価が高いです。また、野菜は加熱でかさが減り、生で食べる時よりも、たくさん量を食べることができます。
- ③うす味を心掛ける
塩分の取りすぎに注意です。
1日食塩量=成人男性8g未満、女性7g未満
- ④町内産の食材を知って食べる
きゅうり・水菜・椎茸やお茶など、地元産の旬で新鮮な食材は、季節感が増しさらに食事が美味しく。
- ⑤バランスのよい食事
主食・副菜・主菜を組み合わせることで、栄養面や見た目にバランスの良い食事になります。



Health center
 国保健センター ☎88-6636

「食べることは生きること」
 ●6月は食育月間
 普段なにげなく口にしている食べ物。私たちのカラダとココロに大きな影響を与えています。食べることは生きること。食育月間の今月、改めて食べ物について、考えてみませんか。

- ①早寝・早起き・朝ごはん
朝食は1日の活力の元。手軽な物を取り入れましょう(例えば前から順に。おにぎり・食パン+トマト+卵・納豆+牛


まちかどほっとナウ

Ujittawara Town Topics

永谷宗円生家「新茶まつり」 発祥の地で緑茶文化 満喫

5/10

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。家族連れらが、新芽を摘み、ホットプレートを使って簡易の手揉み製茶に挑戦。合間には、新芽をご飯にまぶした茶飯が振る舞われ、来場者は緑茶文化に浸りました。城陽市から夫婦で訪れた高橋哲さん(53)は、初めてのお茶の手揉み体験に「結構大変です。これからはお茶を大切に飲みたい」と話していました。




園児、たわわちゃん・茶ッピー お茶摘み&まちPR

5/22

京都タワーのキャラクター「たわわちゃん」と「茶ッピー」が、うきうき宇治田原幼稚園(=堀陽子園長)を訪れ、園児36人と恒例の茶摘み交流を楽しみました。【写真⑤】

後日には、園児と茶ッピーが京都タワーを訪ね、出迎えたたわわちゃんも加わり、観光客らに園児が摘んだ水出し煎茶をふるまい、「茶処の宇治田原にお越しください」とPRしました。

【写真⑥】
なお、タワーホテル3階のレストランでは、6月28日まで町内産茶葉を使ったスイーツがbuffetで提供されています。




グリーンライフカレッジ ことばき大学開講式

どなたでも入場できます

6月13日(土) 午後1時30分～
総合文化センターさざんかホール

■生涯学習講演会 「いくつになっても 輝きたいねん!」

内容:「障がいのある家族と明るく元気に」など

講師: 吉本興業所属 夫婦漫才師
辻 イト子さん

(菊みかん山プロダクション取締役。TVCMユニクロ「オハイノ下着編」、焼肉屋さかい「夫婦編」をはじめ、CMや映画に多数出演)

同日開催
文化協会 レインボーフェスタ2015

- お茶席(煎茶道 山茶花会) 200席。2階ロビー) 13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) 13日(土) 午前10時～午後5時
- 14日(日) 午前10時～午後4時30分


■教育委員会教育課 ☎88-5850

スポーツでもっと元気!

宇治田原 体育協会

当協会では、体育スポーツを普及振興し、住民の体力と健康の増進を図っています。スポーツをとoshいた町内外の交流も進めています。5月24日の総会では事業計画等を決定。同日、総合開

【写真⑦】
なお、タワーホテル3階のレストランでは、6月28日まで町内産茶葉を使ったスイーツがbuffetで提供されています。



特別弔慰金 (25万円の国庫債券) が支給されます。

平成27年4月1日現在で「公務扶助料」「遺族年金」等を受ける方がいない場合、所定のご遺族お一人が対象となります。書類など詳しくは、福祉課までご相談ください。

なお、第9回以前の特別弔慰金の受給者に個別通知はありませんので、忘れず請求してください。

請求期限 平成30年4月2日
国庫債券課 ☎88-6635
府福祉 援護課 ☎075-414-4616

「地域力×女性力」無限大の未来! 男女共同参画週間

6月23日～29日

暮らしやすく元気な地域社会をつくるためには、女性の活躍・リーダーシップが必要です。発想の転換が

生まれ、活力ある地域づくりが期待できます。職場や学校、地域、家庭で男性と女性がそれぞれ個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」を実現するために、政府や地方公共団体だけではなく、皆さん一人ひとりの取組が必要です。この週を機会に皆さんのまわりの男女のパートナリシップについて考えてみてください。「内閣府

スポーツ

トライアルキッズ2015


日時 6月6日(土) 午前9時～

場所 住民体育館

対象 小学4～6年生

種目 ①グループ・バンパ!ダンス②ロープ・ジャンピング③ドッジビー。3種目に10人1チームで挑戦申込み 町内各小学校を通じて 住民体育館 ☎88-4567

【写真⑧】
なお、タワーホテル3階のレストランでは、6月28日まで町内産茶葉を使ったスイーツがbuffetで提供されています。




第10回特別弔慰金

戦死者等の遺族に対する特別弔慰金支給法が改正され、対象となるご遺族に、物所有者に、受益者申告書を送付しています。申告書は、受益者負担金を納める方(受益者)を決定するための重要な書類です。お手元に届いた方は、必ず提出してください。

【締切】6月30日(火)
■国上下水道課 ☎88-3337

【写真⑨】
なお、タワーホテル3階のレストランでは、6月28日まで町内産茶葉を使ったスイーツがbuffetで提供されています。




第10回特別弔慰金

戦死者等の遺族に対する特別弔慰金支給法が改正され、対象となるご遺族に、物所有者に、受益者申告書を送付しています。申告書は、受益者負担金を納める方(受益者)を決定するための重要な書類です。お手元に届いた方は、必ず提出してください。

【締切】6月30日(火)
■国上下水道課 ☎88-3337

【写真⑩】
なお、タワーホテル3階のレストランでは、6月28日まで町内産茶葉を使ったスイーツがbuffetで提供されています。



子育て世帯臨時特例給付金

消費税引上げによる家庭への負担を軽減するため、平成26年度に引き続き、「子育て世帯臨時特例給付金」を支給します。

対象と思われる方には、申請書を郵送します。申請書は、児童手当現況調査の用紙に申請欄を設けています。公務員の方は職場から申請書が交付されます。

また、「臨時福祉給付金」は、10月支給に向け準備を進めています。詳細が決まり次第、お知らせします。

対象 平成27年6月分(ただし、児童手当の受給者。ただし、平成26年中所得が児童手当の所得制限額を超えている方は対象外)

給付額 対象児童1人3,000円

主なQ&A

Q: 最近引越した場合、給付金の申請はどこにすればいいですか。


A: 平成27年5月31日時点で住民票があった市町村に申請してください。

Q: 申請書の送付が無い場合、給付金の対象者ではないのですか。

A: 町から申請書の送付が無くても給付金の対象である可能性があります。

■国福祉課 ☎88-6635

【写真⑪】
なお、タワーホテル3階のレストランでは、6月28日まで町内産茶葉を使ったスイーツがbuffetで提供されています。



航空自衛隊「奈良基地祭」 展示飛行にご理解ください


航空自衛隊奈良基地祭での展示飛行や事前飛行の際、航空機が本町上空を通過し、騒音が生じる可能性があります。ご理解とご協力をお願いします。

日時 6月6日(土) 午前8時半～午後3時(事前飛行は当日以前の場合あり)

場所 航空自衛隊奈良基地(奈良市法華寺町)

■航空自衛隊奈良基地 ☎0742-333951


【写真⑫】
なお、タワーホテル3階のレストランでは、6月28日まで町内産茶葉を使ったスイーツがbuffetで提供されています。



京滋ドクターヘリ運航開始に 合わせ住民グラウンドで訓練

5/1


京滋ドクターヘリの運航開始に合わせ、臨時離着陸場に指定されている住民グラウンドで実動訓練が行われました。ヘリ乗組員と宇治田原分署署員らが、離着陸や搬送の手順を確認しました。ドクターヘリは、消防署の要請などにより、医師と看護師を乗せ事故や救急の現場へ急行し、けが人や病人に医療処置をしながら病院へ搬送する専用機。すでに京都府南部地域には、大阪大学附属病院を拠点とした大阪府ドクターヘリが運行しており、今回の京滋ドクターヘリの運航で、2機が同地域をカバーすることになります。



障がい者の自立した生活支援 グループホーム竣工

5/1

(福)宇治田原むく福祉会が、郷之口中林に建設した障がい者グループホーム「くるみの家」の竣工式が開かれ、入居者や関係者が新たな拠点の完成を祝いました。開所したのは、共同生活援助サービスを提供する「くるみの家」、相談支援事業所「サポートことのは」、居宅介護支援事業所「らぼらいふ」を備えた、障がい者地域生活移行支援施設。入居定員は6人。竣工式で家族会を代表して北村光代さんが「明るくて清潔、安心して安全な暮らしができると実感。家族の思いを受け取ってもらった結果です」と感謝の言葉。利用者の下岡洋平さんは「体が不自由で母に身の回りのことを世話してもらってきた。その母も年をとり、自分の道をしっかり歩いていかなければと思っています」と話しました。



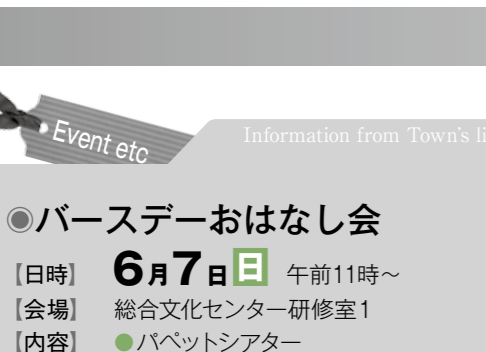
まちかどほっとナウ

Ujittawara Town Topics

永谷宗円生家「新茶まつり」 発祥の地で緑茶文化 満喫

5/10

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。家族連れらが、新芽を摘み、ホットプレートを使って簡易の手揉み製茶に挑戦。合間には、新芽をご飯にまぶした茶飯が振る舞われ、来場者は緑茶文化に浸りました。城陽市から夫婦で訪れた高橋哲さん(53)は、初めてのお茶の手揉み体験に「結構大変です。これからはお茶を大切に飲みたい」と話していました。



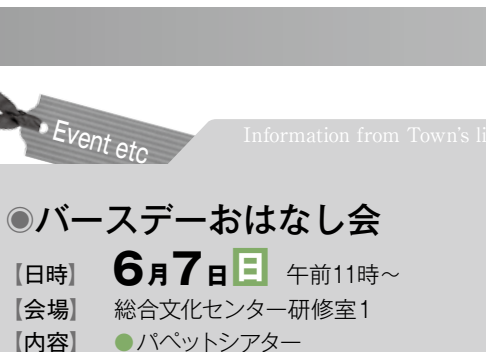
園児、たわわちゃん・茶ッピー お茶摘み&まちPR

5/22

京都タワーのキャラクター「たわわちゃん」と「茶ッピー」が、うきうき宇治田原幼稚園(=堀陽子園長)を訪れ、園児36人と恒例の茶摘み交流を楽しみました。【写真⑤】

後日には、園児と茶ッピーが京都タワーを訪ね、出迎えたたわわちゃんも加わり、観光客らに園児が摘んだ水出し煎茶をふるまい、「茶処の宇治田原にお越しください」とPRしました。

【写真⑥】
なお、タワーホテル3階のレストランでは、6月28日まで町内産茶葉を使ったスイーツがbuffetで提供されています。



第10回特別弔慰金

戦死者等の遺族に対する特別弔慰金支給法が改正され、対象となるご遺族に、物所有者に、受益者申告書を送付しています。申告書は、受益者負担金を納める方(受益者)を決定するための重要な書類です。お手元に届いた方は、必ず提出してください。

【締切】6月30日(火)
■国上下水道課 ☎88-3337

【写真⑨】
なお、タワーホテル3階のレストランでは、6月28日まで町内産茶葉を使ったスイーツがbuffetで提供されています。

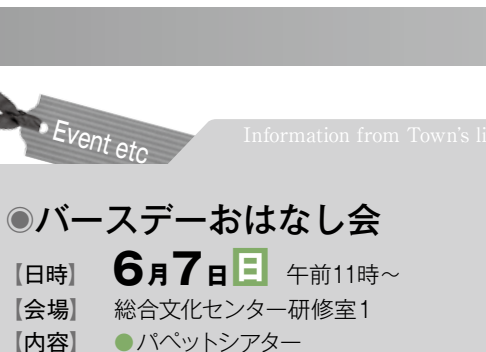


第10回特別弔慰金

戦死者等の遺族に対する特別弔慰金支給法が改正され、対象となるご遺族に、物所有者に、受益者申告書を送付しています。申告書は、受益者負担金を納める方(受益者)を決定するための重要な書類です。お手元に届いた方は、必ず提出してください。

【締切】6月30日(火)
■国上下水道課 ☎88-3337

【写真⑩】
なお、タワーホテル3階のレストランでは、6月28日まで町内産茶葉を使ったスイーツがbuffetで提供されています。



子育て世帯臨時特例給付金

消費税引上げによる家庭への負担を軽減するため、平成26年度に引き続き、「子育て世帯臨時特例給付金」を支給します。

対象と思われる方には、申請書を郵送します。申請書は、児童手当現況調査の用紙に申請欄を設けています。公務員の方は職場から申請書が交付されます。

また、「臨時福祉給付金」は、10月支給に向け準備を進めています。詳細が決まり次第、お知らせします。

対象 平成27年6月分(ただし、児童手当の受給者。ただし、平成26年中所得が児童手当の所得制限額を超えている方は対象外)

給付額 対象児童1人3,000円

主なQ&A

Q: 最近引越した場合、給付金の申請はどこにすればいいですか。

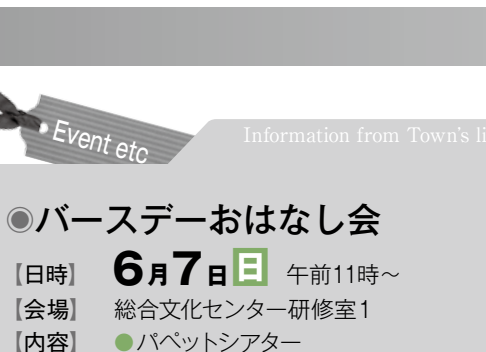
A: 平成27年5月31日時点で住民票があった市町村に申請してください。

Q: 申請書の送付が無い場合、給付金の対象者ではないのですか。

A: 町から申請書の送付が無くても給付金の対象である可能性があります。

■国福祉課 ☎88-6635

【写真⑪】
なお、タワーホテル3階のレストランでは、6月28日まで町内産茶葉を使ったスイーツがbuffetで提供されています。



航空自衛隊「奈良基地祭」 展示飛行にご理解ください

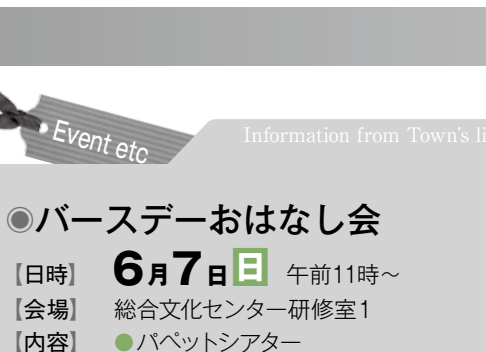
航空自衛隊奈良基地祭での展示飛行や事前飛行の際、航空機が本町上空を通過し、騒音が生じる可能性があります。ご理解とご協力をお願いします。

日時 6月6日(土) 午前8時半～午後3時(事前飛行は当日以前の場合あり)

場所 航空自衛隊奈良基地(奈良市法華寺町)

■航空自衛隊奈良基地 ☎0742-333951

【写真⑫】
なお、タワーホテル3階のレストランでは、6月28日まで町内産茶葉を使ったスイーツがbuffetで提供されています。



食改の窓 食を通じた健康管理

No.171 簡単サラダ

小松菜は栄養価の高い緑黄色野菜です。カルシウム・鉄分はほうれん草よりもたくさん含まれています。アクが少ないため下茹での必要がありません。


今月の食改さん
松田 万里さん
第5班(若山)

栄養満点で野菜たっぷりの簡単に作れるサラダです。四季のお野菜で一年中楽しめますよ。味に変化をつけて、のりや豆腐などをトッピングしても美味しいですよ。

作り方 (4人分)

- 1 小松菜はゆでて、1cm位の長さに切る。
- 2 玉ねぎは薄切りにしてマグロ缶の油でさっと炒める。
- 3 トマトは薄くスライスする。
- 4 白ゴマは炒っておく。
- 5 マグロ缶と①、②を混ぜ合わせる。
- 6 器にトマトを敷き、⑤のをせて④をふる。

(1人分) エネルギー 197kcal 蛋白質 11.6g 脂質 12.3g カルシウム 132mg 塩分 0.5g



山城地域の茶文化 日本遺産に認定

●宗円生家などストーリーに選定

今年度から新たに創設された「日本遺産」に、宇治田原町など山城地域の茶文化に関する文化財をストーリー化した『日本茶800年の歴史散歩』が、認定されました。「日本緑茶発祥の地」宇治田原町からは、構成する文化財として永谷宗円生家や手揉み製法技術などが選ばれています。

この認定により、「お茶の京都」として世界文化遺産登録を進める中、弾みとなることが期待されます。日本遺産は、文化庁が地域の歴史的魅力や特色を通じて日本の文化・伝統を語るストーリーとして認定。そのうえで、魅力ある有形・無形の文化財を地域が主体となって総合的に整備・活用し、国内外に戦略的に発信することにより、地域の活性化を図ろうとする新制度。今年度は全国から83件の申請の中から、18件が認定されました。

『日本茶800年の歴史散歩』は、緑茶を生み、喫茶文化を支え、リードしてきた山城地域が、今も残る茶畑・茶問屋街・茶工場・茶ゆかりの寺社などから、その文化をたどることのできる唯一の場所とし、日本のふるさとである」と位置付けています。

【産業振興課 ☎88-6638】



↑「日本茶800年の歴史散歩」の町内の構成文化財＝1)永谷宗円生家 2)宗円翁を祀る茶宗明神社 3)湯屋谷の茶畑(大福茶園) 4)茶問屋・茶農家の街並み(湯屋谷) 5)宇治田原手揉み保存会の手揉み

←3つの京都プロジェクトの一つ「お茶の京都」のロゴ。「日本茶のふるさと『宇治茶生産の景観』の世界遺産登録を目指す取組



前売チケット▶6月5日～販売

よね吉・正邦ふたり会 落語と狂言を楽しむ

7月5日(日)
開演/午後3時
(開場/午後2時30分)
会場/総合文化センター
(さざんかホール)



桂よね吉 茂山正邦

前売券 500円 (当日券500円増)

- *1 高齢者学び応援パスポート、障害者手帳をお持ちの方(介添え1人まで)は250円
- *2 小学生以下の方は無料。ただしチケットが必要

●落語・狂言「体験希望者」募集
当日、舞台上で落語と狂言を体験する方を募集します。チケット購入時に申込みください(先着10人)。

【チケット販売】
総合文化センター ☎88-5851

全国で「町民の窓」入選 広報紙の部で2年連続

広報うじたわら「町民の窓」が、皆さまのおかげをもちまして、平成27年全国広報コンクール(日本広報協会主催)の「広報紙の部」で入選を果たしました。昨年に続く2年連続の受賞です。

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。



←受賞した平成26年6月号(No.555)。食育特集の説明的でないタイトルやレイアウトなどが高い評価を得ました。

図総務課 ☎88-6631

宗円翁称え 地元産新茶で お茶漬け給食

江戸時代に緑茶の製法を發明した永谷宗円翁(1681~1778)の功績を称え、田原・宇治田原両小学校で5月15日、「お茶漬け給食」が5・6年生175人に振る舞われました。宗円翁の命日で、「お茶漬

けの日」である5月17日にちなんだ企画。町内小業者らでつくる「宇治田原を食べつくす!プロジェクト」のメンバーや茶業関係者らが、急須を手を持ち町内産の新茶(煎茶)を子どもたちのご飯茶碗に注いで回りました。田原小学校5年生の石山日向葵さんは「いつものお茶と違い少し苦かった。めっちゃおいしい」と喜びました。

宗円翁の子孫を創業者に持つ食品メーカーの(株)永谷園(東京都港区)からは、「緑茶から生まれたお茶漬け文化が、緑茶のふるさとの発展に繋がれば大変うれしいです」とコメントが寄せられました。



↑ハッピー姿の茶業関係者に、急須で淹れた町内産新茶を注いでもらう児童

くとうてん

他業務と兼任で広報担当を持つ私の仕事量を100だとすると、広報紙づくりは20~30。(思い入れは、もっとあるつもりです(ボソ))。要は、私にとっては、いっぱい、いっぱいの量と質の仕事を抱えていて、その仕事に毎日、追われています。けれども、紙面も、紙面以外も「あれもしたい」「これもしなければ」と思うところが多く、拍車をかけて切羽詰まっています。そんな状況なので、ミスが出始めたり、以前と同じことができなくなったりしています。こんなとき、心強く感じるのが同い年の職場仲間存在です。頼りになる昭和51年度生まれがたくさんいてくれるので、負け試合でも、ディフェンスなしで突っ込めるのかもしれないな、と感じる今日この頃です。(K)

元気のヒケツ。 わが家のアイドル。



植村トシ子さん 藤岡銀志ちゃん (3歳10か月) 優しい曾祖母これからも長生きしてね♡

松山ちなみちゃん (8か月) いつも笑顔に癒されます。元気にすくすく育ってね!

兼重美宥ちゃん (8歳3か月) 美萌ちゃん (4歳10か月) 美奏ちゃん (1歳2日) みかな祝1歳!! 3人それぞれ新しいことにチャレンジ☆応援してるよ♡

大川実愛ちゃん (7か月) 元気にすくすく育ってネ♡ すつと宝物だよ♡

中嶋梨乃ちゃん (6か月) 毎日かわいい笑顔がありがとう♡元気にすくすく育ってね。

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