

令和元年
(2019年)
12.1
No.866

広報ほっと京きょうとなべ

<http://www.kyotanabe.jp/>

発行/京田辺市
〒610-0393
京都府京田辺市田辺80
☎ 0774-63-1122 / FAX 0774-63-4781
FAX でも問い合わせを受け付けます

■ 主な内容

- 2-3 市民駅伝の参加者募集
- 4-5 【催し・募集】・【お知らせ】
- 6-7 【健康・福祉】・ちょっと待った!その契約



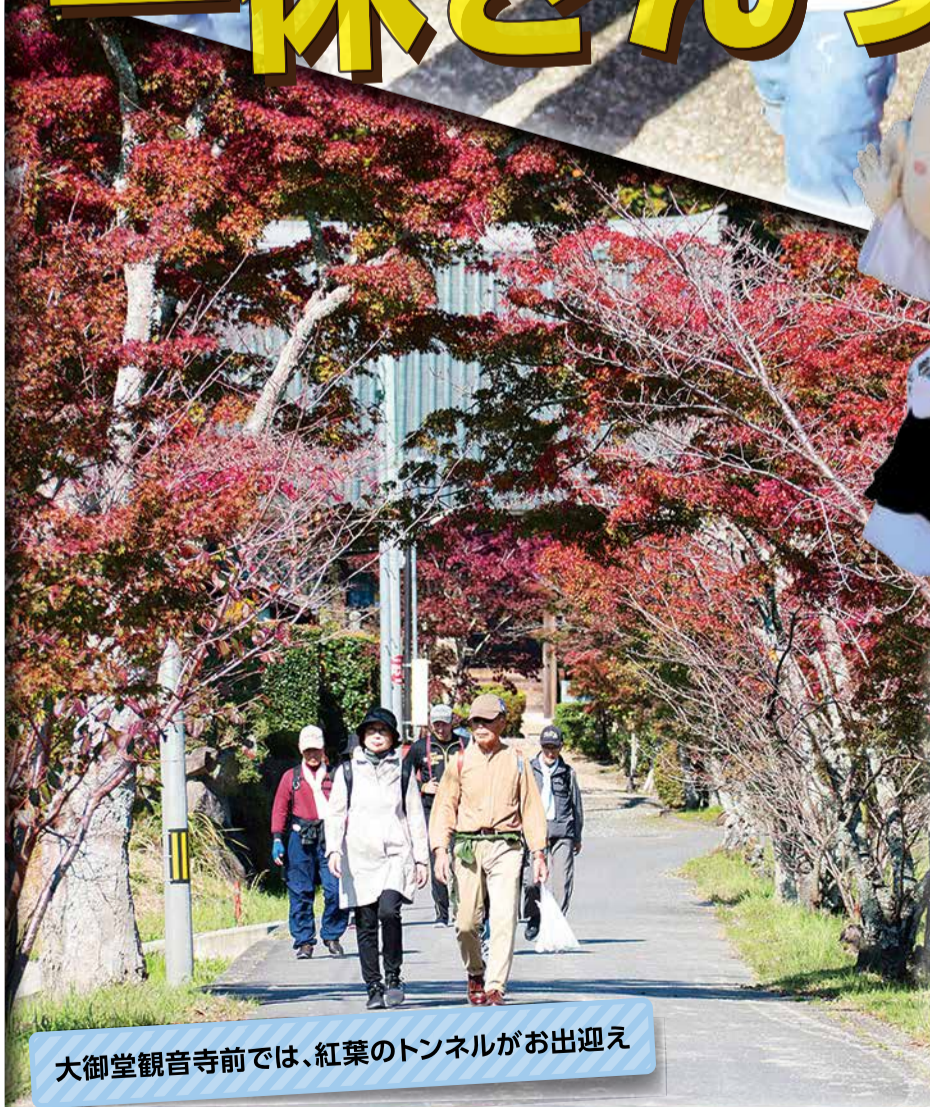
自然 × 名所 × 健康

一休さんウォーク★

いって
らっしゃい♪

一休さん・キララちゃん・玉露レディらに見送られて元気に出発!!

澄み渡る青空が広がった11月9日、田辺公園多目的運動広場を発着点として、第22回一休さんウォークが開かれました。自然豊かな京田辺の秋を楽しみながら、社寺などの名所を巡る同ウォークには、市内外から約1,000人が参加。距離と難易度が異なる3つのコースのうち、自分の体力に合ったコースを選び、各々のペースで完歩を目指しました。昨年に続いて2回目、今回は友人と参加した三山木小学校1年生の長尾歩太郎くんは、「しんどかったけど、自然に恵まれたコースで、どんぐりを拾いながら歩いた。また来年来たい」と達成感に満ちた表情で話してくれました。



大御堂観音寺前では、紅葉のトンネルがお出迎え



平均年齢73歳の「チアグランマ」と「ラブリーエンジェルス」が、ダンスで会場を盛り上げる

心に響く「声」披露

ロビーコンサート

市は、お昼のひとときを音楽で楽しんでもらうため、市民ふれあいロビーコンサートを開きます。どなたでも自由に鑑賞できますので、ぜひお越しください。

今回は、浦田健一郎さん(写真)が、人の声による楽器「声楽」による演奏をお届けします。

日にち=12月25日(水)
時間=午後0時20分~0時50分
場所=市役所2階市民ロビー
曲目(予定) = 星めぐりの歌・Amazing Grace・世界に一つだけの花など

問合せ先=企画調整室(☎64-1310)



1本のタスキを6人でつなぐ

市民駅伝

参加者募集

日にち=令和2年1月26日(日)
スタート時間=▼女子の部…午前10時▼一般の部・学生の部…午前10時15分
区間・距離=全6区間・合計17.2km

参加資格=次のいずれかに該当する中学生以上の人
▼市内に在住・通勤・通学する▼社会体育協会会員▼宇治市以南に在住する

募集内容=▼一般の部(学生2人まで可・男女混成可)▼女子の部▼学生の部(男女混成可)

募集数=先着40チーム
参加費=▼市内に在住・通勤・通学する人、社会体育協会会員が過半数のチーム…5,000円(学生の部で中学・高校生のチームは4,000円)▼それ以外のチーム…6,000円(学生の部で中学・高校生のチームは5,000円)

説明会で徴収します。
説明会=令和2年1月14日(火)午後7時30分から、田辺中央体育館。代表者は必ず出席してください。
申込方法=社会体育協会か同協会ホームページ(www.kyotanabe-taikyo.jp)にある申込用紙を持参・郵送・電子メールで送信してください
電子メールは件名を「市民駅伝参加申込」とし、申し込み後2日以内(土・日曜日を除く)に連絡がない場合は電話で問い合わせてください。
中学生は、保護者の同意書も提出してください。
募集期間=12月4日(水)~19日(水)午後5時(必着)
申込・問合せ先=社会体育協会(〒610-0331 京田辺市田辺丸山19、☎29-9008、メールアドレス jimukyoku@kyotanabe-taikyo.jp)



赤ちゃんの不思議

~人のはじまりのサイエンス~

けいはんな学研都市活性化促進協議会は、学研都市で進む最新の赤ちゃんに関する研究を紹介する「けいはんな赤ちゃん学講座」を、3つのテーマで開きます。

- 「食べるのはじまり」
日にち=12月14日(土)
講師=滋賀県立大学人間文化学部教授の上野有理さん
- 「心をつなげる力」
日にち=令和2年1月25日(日)
講師=同志社大学赤ちゃん学研究センター長・専任フェロー(教授) 京都大学名誉教授の板倉昭二さん
- 「眠り」の役割
日にち=令和2年2月29日(日)

子育て中のパパ・ママや赤ちゃんが育つ現場で仕事に携わる人、学生など誰でも参加できます。なお、授乳やおむつ替えのスペースもあります。

【申込方法】
開催日の2日前までに、電子メール・FAX・電話で、件名「赤ちゃん学申込」・参加日・氏名・ふりがな・年齢(年代)・電話番号・住所・申込人数・子どもの人数と年齢(同伴の場合)を連絡してください。
専用フォーム(2次元コード)からも申し込みできます。
【申込・問合せ先】
けいはんな学研都市活性化

思春期育児体験の参加者募集

命のぬくもり感じて。

市は、思春期育児体験事業の参加者を募集します。乳幼児と触れ合うことで、愛おしいと感じる心や命の尊さを学びます。

日にち=12月24日(火)
時間=午後1時30分~3時30分
場所=子育てひろば「てふてふ」

対象=市内に在住する中学生
内容=乳幼児と触れ合い、接し方などを学びます

定員=先着10人程度
申込方法=はがきか任意の用紙に、「思春期育児体験事業参加希望」・氏名・生年月日・郵便番号・住所・電話番号・学校名・保護者了解の上「思春期育児体験事業に参加することを了解します」・保護者の氏名を書いて郵送してください
しめきり=12月13日(金)(必着)
申込・問合せ先=子育て支援課(〒610-0393 <住所不要>、☎64-1376)

講師=熊本大学名誉教授・小児科医・日本眼育推進協議会理事長の三池輝久さん

【時間】
午後1時30分~3時30分

【場所】
けいはんなプラザ(精華町)

【費用】
無料

【申込方法】
開催日の2日前までに、電子メール・FAX・電話で、件名「赤ちゃん学申込」・参加日・氏名・ふりがな・年齢(年代)・電話番号・住所・申込人数・子どもの人数と年齢(同伴の場合)を連絡してください。
専用フォーム(2次元コード)からも申し込みできます。
【申込・問合せ先】
けいはんな学研都市活性化

最初は緊張していたけれど、楽しく触れ合うことができ、子どもたちが望んでいることが分かってきました。
子どもたちが話を聞いて笑ってくれてうれしかったです。

Pick up 参加者の声

促進協議会(☎95-5034、FAX98-2205、メールアドレス akachan@mk.keihanna-plaza.co.jp)



広告

京田辺&同志社連携事業

大学生から楽しく教わろう

京たなべ・同志社スポーツクラブ

京たなべ・同志社スポーツクラブは、同志社大学京田辺キャンパスで、学生とふれあいながらスポーツを楽しめる教室を開きます。

対象=市内に在住・通学する小学校1~3年生
定員=40人
費用=3,600円。きょうだいで参加は1人3,000円
しめきり=令和2年1月15日(水)(必着)

■バスケットボール(全2回)
日にち=令和2年1月12日(日)・19日(日)
時間=午前10時~11時30分
対象=市内に在住・通学する小学生
定員=30人
費用=2,400円。きょうだいで参加は1人2,000円
しめきり=12月18日(水)(必着)

■チアリーディング(全5回)
日にち=令和2年1月26日(日)、2月2日(日)・9日(日)・16日(日)・22日(土)
時間=午前10時~11時30分(2月22日(土)は午前10時~午後1時、田辺中央体育館)
対象=市内に在住・通園(所)・通学する5歳児(年長)~小学生
定員=50人
費用=5,000円。きょうだいで参加は1人4,000円
別途、Tシャツ代2,200円が必要(持っていない人のみ)
しめきり=令和2年1月6日(日)(必着)

■サッカー(全3回)
日にち=令和2年2月2日(日)・9日(日)・16日(日)
時間=午前9時~10時30分

心温まる音色に癒やされて

クリスマス燭火讃美礼拝

ハンドベルの澄んだ音色やパイプオルガンの豊かな響き、聖歌隊の歌声と共にクリスマスを迎えませんか。

日にち=12月14日(土)
時間=午後4時~5時30分(開場は午後3時30分から)
場所=同志社女子大学京田辺キャンパス新島記念講堂
駐車場がありませんので、公共交通機関で来場してください。
参加費=無料
申し込み=不要
問合せ先=同志社大学キリスト教文化センター(☎65-7370)

ト1など▼ポップス・ステージ…お酒ソング・コレクション~酔奏楽のための~など▼ステージ・マーチング・ショー…AQUARIUS/LET THE SUNSHINE IN など
入場料=無料
申し込み=不要
問合せ先=同志社大学応援団吹奏楽部・松原(☎080-2413-1091)

迫力のステージ

定期演奏会

日にち=12月8日(日)
時間=午後2時30分から(開場は午後2時から)
場所=宇治市文化センター
内容=▼シンフォニック・ステージ…アルメニアン・ダンスパート1など▼ポップス・ステージ…お酒ソング・コレクション~酔奏楽のための~など▼ステージ・マーチング・ショー…AQUARIUS/LET THE SUNSHINE IN など
入場料=無料
申し込み=不要
問合せ先=同志社大学応援団吹奏楽部・松原(☎080-2413-1091)

京田辺&同志社 Topics

◎国際交流プロモーター活動を上村市長に報告

海外留学先で本市のPRを行う国際交流プロモーターに任命された同志社女子大学の学生が活動を終え、10月31日に市役所を訪問。上村市長に成果を報告しました。海外から見た本市の魅力や課題、今後本市の子どもたちが世界に羽ばたく人材になるための交流事業など、活発な意見交換を行いました。



WARMBIZ COOL CHOICEでSTOP! 温暖化

冬もエコで快適に過ごそう!


12月は、地球温暖化防止月間です。地球温暖化対策のためのあらゆる「賢い選択」を促す国民運動「COOL CHOICE(クールチョイス)」の1つ「WARM BIZ(ウォームビズ)」。暖房時の室温を20℃(目安)に設定する、首・手首・足首の3つの首を温めるなど、冬も省エネに過ごすライフスタイルに取り組んでみませんか。

市は、3月31日までをウォームビズ期間として、暖房に頼らず、服装など工夫して省エネに取り組む冬のエコオフィスキャンペーンを行っています。市民の皆さんも、風邪などに注意し、無理のない範囲で省エネにご協力をお願いします。
問合せ先=環境課(☎64-1366)

エコ行動にLet'sチャレンジ!
いくつか実践できるか、チェックしてみましょう。

- 暖かいインナー(機能性素材)を身に付ける
- 根菜類・ショウガ・香辛料など、体を温める食材を食べる
- 湯たんぽなどを活用する
- 家族ができるだけ同じ部屋で過ごす
- 断熱シートや厚手のカーテンなどで、窓から熱を逃さないようにする

地球に優しいライフスタイルの選択を啓発するため、「COOL CHOICE情報紙」を今号の広報ほっと京たなべと同時に配布しています。



広告



令和2年度留守家庭児童会入会希望を受け付け
教育委員会は、令和2年度留守家庭児童会の入会希望を受け付けます。

対象 市立小学校に通学する令和2年度の新1・6年生
募集予定人数 松井ヶ丘・2000人 大住・78人 桃園・100人 新・104人 田辺東・78人 田辺・100人 草内・60人 三山木・111人

申込方法 履歴書を持参してください。
申込期間 令和2年1月8日(水)～28日(火)

水道メーターの検針員を募集
対象 市内に在住し、5年以上勤務できる人(学生を除きます)



Table with 3 columns: 種別, 納期限, 問合せ先. Rows include 固定資産税, 国民健康保険料, 後期高齢者医療保険料.

交通事故防止府民運動
12月1日～20日、京都府下一斉
12月1日、京都府下一斉

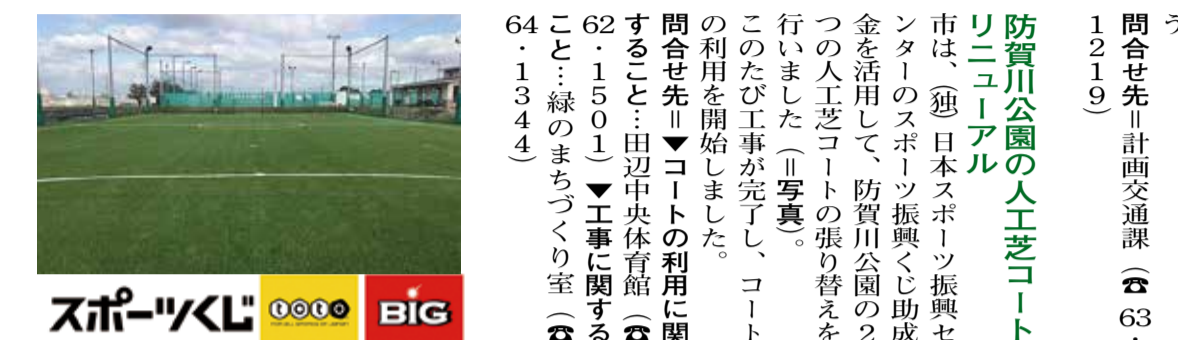
環境セミナー
持続可能な地域づくりとは
12月19日(木)
時間 午後1時30分～3時

普通教員講習
12月14日(土)
時間 午前9時～正午
場所 消防署

パブリックコメント
下水道ビジョン策定案
市は、下水道ビジョンの策定を進めています。

ポケットサロン
DVD上映会&交流会
12月17日(金)
時間 午後1時30分～4時

防賀川公園の人工芝コートリニューアル
市は、(独)日本スポーツ振興センターのスポーツ振興補助金を活用して、防賀川公園の2つの人工芝コートの張り替えを行いました。



北陸新幹線
方法書の総覧、説明会
12月25日(水)
時間 午後2時から

都市計画審議会の傍聴
12月24日(火)
時間 午後2時から

総合計画審議会の傍聴
12月20日(金)
時間 午後2時から

令和2・3年度の競争入札参加資格審査の申請受付
12月7日(土)
時間 午後2時から

「年末の交通事故防止府民運動」が行われます。
市・田辺警察署・縦横交通安全協会などは、皆さんの交通安全意識を高め、交通事故を防止するための啓発活動を強化します。

京田辺市eモニター制度
登録者募集中!!
あなたの意見をお聞かせください
市は、皆さんの声を市政運営の参考にし、より良いまちづくりに生かすため、インターネットを使ったアンケート「たなモニ」(京田辺市eモニター)の登録者を募集しています。

意見提出・問合せ先
(独)鉄道建設・運輸施設整備支援機構大阪支社総務課
〒532-0003 大阪市淀川区宮原三丁目5-36

ごみ減量化推進審議会の傍聴
12月19日(木)
時間 午前10時から

「意見提出・問合せ先」
(独)鉄道建設・運輸施設整備支援機構大阪支社総務課
〒532-0003 大阪市淀川区宮原三丁目5-36

コンビニで住民票など取得できます
マイナンバーカードがあれば
マイナンバーカードは、自身のマイナンバーを証明するとともに、公的な本人確認書類としても使える便利なカードです。

年末火災防止運動
石油ストーブの安全な取り扱い 7つのポイント
使い始める前には点検する。
灯油以外のものを給油しない。

京田辺市出前講座
市は、「学びたい」市民グループのもとへ市の職員を派遣する「出前講座」を行っています。
京田辺市役所 秘書広報課
TEL 64-1320
FAX 62-3830

広報紙に掲載の写真をご本人へ差し上げます。ご希望の人は「秘書広報課」(641320)へ
※市に著作権があるものに限りです



今号は、手軽に作れて、カルシウムも摂れる副菜を紹介... 朝食やお弁当の一品にもなります。

Recipe details for '小松菜のごま和え' including ingredients (小松菜, ニンジン, すりごま, 濃口しょう油, 砂糖) and preparation steps.

【作り方】 ①小松菜をゆで、水にとり冷まし、2cmの長さに切ってよく絞る。 ②ニンジンを手切りにして、ゆでる。 ③すりごま・濃口しょう油・砂糖をボウルに入れ混ぜる。 ④③に小松菜とニンジンを入れ、和える。

ワンポイント (One Point) section with tips: ★細切りの油揚げを加えたり、小松菜をホウレンソウ・キクナなどの野菜に変えてもおいしくできます。 ★和える前に、再度水気を絞ることで、味が具材によくなじみます。 ★味付けをごま油と塩に変えるとナムル風になります。

Table with 3 columns: 栄養価 (Nutritional Value), エネルギー (Energy), たんぱく質 (Protein), 脂質 (Fat), カルシウム (Calcium), 塩分 (Salt). Values: 46kcal, 2.1g, 1.2g, 157mg, 0.5g.

Advertisement for 'cookpad' recipe site, featuring a screenshot of the site and the text 'もっと... More レシピサイト「クックパッド(cookpad.com)」にも掲載しています。『京田辺発』で過去のレシピも一発検索

健康・福祉 (Health & Welfare) section header. Includes '献血にご協力を' (Thank you for donating blood) and 'カラダ改善血流UP ぽぽ講座' (Body improvement blood flow UP popo lecture).

申込方法 電話か電子メールで申し込んでください。 申込・問合せ先 健康つば愛好会 (☎080-1198-4808、メールアドレス: tuboatokatana@gmail.com)

ひだまりの会 (Hidamari no Kai) 1335 日にち12月17日(火) 時間 午後1時30分〜3時 場所 府立洛南寮

特別障害者手当・障害児福祉手当を支給 (Special Disability Allowance / Disability Child Allowance) 市は、次に該当する人に特別障害者手当・障害児福祉手当を支給しています。

聴覚障がい者のための情報サロン (Information Salon for the Hearing Impaired) 日にち12月4日(水) 時間 午後1時30分〜3時30分 場所 社会福祉センター

特別障害者手当 (Special Disability Allowance) 対象 重度の障がいがあるため、日常生活で常時介護が必要な、20歳未満の在宅の人

Advertisement for 'cookpad' recipe site, featuring a screenshot of the site and the text 'もっと... More レシピサイト「クックパッド(cookpad.com)」にも掲載しています。『京田辺発』で過去のレシピも一発検索

Large event collage titled '秋を彩るイベント 満喫 たくさんの人でにぎわいました♪' (Autumn events enjoyed with many people). Includes photos and descriptions of '市民文化祭' (Citizens Cultural Festival), '同志社クローバー祭' (Doshisha Clover Festival), and '産業祭' (Industry Festival).

Advertisement for '契約' (Contract) section, titled 'ちょっと待った! その契約 実録 消費生活相談の現場より' (Wait a moment! The contract. Real record from the consumer life consultation scene). Includes text about internet travel contracts and a '手紙' (Letter) icon.

Advertisement for 'cookpad' recipe site, featuring a screenshot of the site and the text 'もっと... More レシピサイト「クックパッド(cookpad.com)」にも掲載しています。『京田辺発』で過去のレシピも一発検索

なごみ伝言板



【師走の断捨離】

◆「育」昨年第2子が産まれ、2人の育
◆「育」あなたの今年を漢字1文字で！
◆「育」皆さんの声をお届け！
◆「育」広報ほっと京たなへに寄せられた読者の

Readers Square ☺

読者の広場

フォルモサへようこそ!

私が育った台湾

12 台湾の茶菓子

皆さん、こんにちは！
大家好

大家好（ダージャーハオ）！国際交流員（CIR）のホー・イーチン（愛称メリー）です。

今号は、10月の台湾茶講座で使った台湾の茶菓子3つを紹介いたします。

今号から衣替えしました！



台湾人もお茶を飲むとき、日本人と同じように一緒にお菓子を食べることが多いです。台湾では、日頃の食事でも医療に通じるという「医食同源」の考えから、ナッツやドライフルーツなどがよく食べられています。

◎芒果乾（ドライマンゴー）

台湾でよく売られているドライフルーツの中で、1番人気



があります。生で食べてもおいしいマンゴーは、ドライフルーツにしてもその肉厚さと濃厚な甘さ、香りが凝縮されています。

◎葵花籽（ひまわりの種）

台湾では、生活習慣病の予防や、アンチエイジング、脂肪燃焼などの効果が期待できる、ひまわりの種も食べられています。



食べ方は、小動物のように前歯でカリッと殻を割って、中身を食べます。ひまわりの種は5つほどの味がありますが、茶菓子として食べるときは、お茶の味を損ねない薄味（しょう油味など）を選びます。

◎茶梅（梅の茶漬け）

梅の実を、台湾茶（ウーロン茶など）・シロップなどと一緒に漬けて作ります。一見甘そうですが、梅独特の塩気を強く感じます。お茶と一緒に食べると、お茶と梅の香りが口の中いっぱいに広がります。



出前講座 受付中 メリーと一緒に茶を飲んで、カナダや台湾の文化を学ぼう！

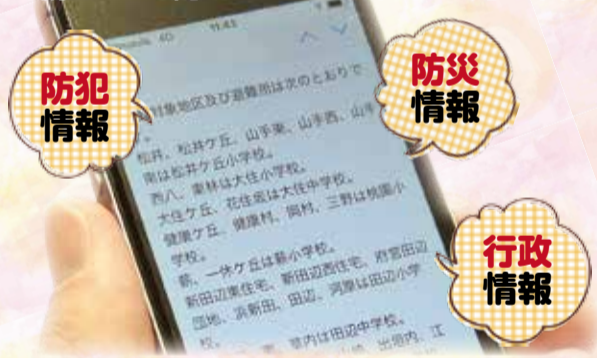
詳しくはホームページで

問合せ先：市民参画課 ☎64-1314



再登録を 防災情報メール

更新のため現システムは来年3月で終了



市は、防災情報メールのシステムを、最新のOSに対応させるほか、通信速度向上などのために更新しました。現在の防災情報メールは令和2年3月末で終了しますので、再登録をお願いします。

まだ登録していない人は、この機会に登録してください。

問合せ先＝▼登録方法などに関する事...パイザー(株)コールセンター ☎0570-783-773、平日午前9時～午後5時 ▼そのほかに関する事...安心まちづくり室 ☎64-1307

防災情報メールとは

あらかじめ登録したメールアドレス宛てに、地震や気象警報などの防災情報を電子メールで配信します。全国どこでも本市の防災情報を受信できるのが特徴です。

配信内容（選択可）＝▼防災情報…地震情報・気象警報・有事情報・避難所開設情報など▼防犯情報…防犯に関する緊急情報▼行政情報…展示・訓練などのイベント情報
登録方法＝次の専用ホームページにアクセスし、画面に従って登録してください

▼パソコン・スマートフォンから…<https://plus.sugumail.com/usr/kyotanabe/home>

▼フィーチャーフォン（ガラケー）から…<https://m.sugumail.com/m/kyotanabe/home>



防災情報をFAX・電話で配信

すでに登録している人は、再登録は必要ありません。

配信方法・対象＝▼FAX・SMS（ショートメールサービス）…聴覚に障がいがあり、障害者手帳を持っているか、防災情報メールの受信環境がなく、広報車などの放送が聞こえない人▼電話…視覚に障がいがあり、障害者手帳を持っている人

申込方法＝健康福祉政策推進室 ☎64-1370、FAX 63-5777) にある申込書を提出してください

児の真っ只中。私も母として子どもたちに育ててもらっています(30歳代)◆「別」17年間一緒に過ごした九宮鳥が亡くなった。よく、おしゃべりをしてくれて、癒やしてくれた。とても悲しく、寂しいです(60歳代)◆「繋」大学に入ったことで、さまざまな友人ができた。ボランティアや資格取得など自分のスキルアップにつながることに挑戦できました(10歳代)◆「生」初孫が誕生して喜びにあふれた。反面、親が認知症で子どもにできることをいろいろ考えることが多かった(50歳代)◆「変」3人の子どもし一人暮らし、2人は進学し帰日も遅く…一人の時間が増え、いろいろなことに

チャレンジしました(40歳代)◆55種類もの漢字が寄せられました。同じ一年でも十人十色で、人の数だけ物語があることを実感しました。来年はポジティブなイメージの漢字がたくさん集まることを願っています。【今年の冬にしたいこと】◆青春18切符で小旅行(70歳代)◆スノーボードに挑戦(50歳代)◆南国生まれの私は、雪でかまくらを作って、おもちゃを焼きたい(60歳代)◆冬のパーゲンセルや福袋など、物を増やすことばかりしてきたので、この冬は節約も含めて断捨離に励みたい(20歳代)◆友人とやっていたバンドで、ネット配信ライブをやりたい(40歳代)

いよいよ冬を実感する季節になりましたね。国立感染症研究所は、統計開始以降、2番目の早さでインフルエンザの全国的な流行期に入ったと発表しました。咳エチケットや外出後の手洗い、ワクチン接種などで、しっかり予防しましょう。また、健康維持には体力づくりも大事です。読者の声では、この冬にウォーキングや運動など健康づくりを挙げる人がとても多かったです。皆さんが元気に新年を迎えられますように。

市の木「南京はぜ」の紅葉

PRESENT Quiz

ヒントは広報紙の中に!!

たな〇二登録者募集中



えびいも (2kg) 3名様

市特産・京のブランド野菜

はがきに次の質問の回答と郵便番号・住所・氏名・年齢・日中連絡がつく電話番号を書いて郵送してください。応募は広報紙のほか、京田辺市eモニター（たなモニ）でも受け付けています。

- ①「〇」に入るクイズの答え
 - ②興味を持った記事と感想
 - ③来年の目標
 - ④好きなおせち料理のメニュー・理由
- 正解者の中から抽選で3名様に、市特産のえびいも(2kg)をプレゼントします。

個人情報や賞品の発送のみに使用します。また、いただいた意見や感想は広報紙などで紹介する場合があります。なお、ご意見に対する個別回答はできませんのでご了承ください。

当選発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

しめきり＝12月13日(金)(当日消印有効)

応募・問合せ先＝秘書広報課 ☎610-0393(住所不要)、☎64-1320

先月号の答え：未来へと命をつなぐ「1」89 応募者数は、57人でした。