

12.1
令和元年
(2019年)
No.866

広報ほっとなべ

<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
一休さんウォーキー

いつ
らっしゃい♪

一休さん・キララちゃん・玉露レディーに
見送られて元気に出発!!

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

交通事故防止府民運動
12月1日～20日、京都府下二斎

▼納期限内に納付されなかつたときは、督促状を発送します。督促状を発送した場合は、督促状金残高を確認してくださいます。また、バーコード付きの納付書はコンビニエンスストアで納分の税の徴収は京都地方税機構に行います。



マイナンバー カードがあれば コンビニで住民票など 取得できます 申請はお早めに

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。

同カードがあれば、マルチコピー機が設置されている全国のコンビニエンスストア（コンビニ）などで、住民票や所得証明書などが取得できます。マルチコピー機は市役所にもあります。

また、同カードとカードリーダーがあれば、税務署に出向くことなく、自宅のパソコンからも確定申告書を提出できます。

同カードは申請から受け取りまで約1ヵ月かかりますので、早めに申請してください。なお、同カードに格納される情報は、住所・氏名・性別・生年月日のみで、税情報などプライバシー性の高い情報は格納されません。

申請方法=個人番号通知カードの下部にある申請書を郵送してください。紛失した人や記載事項に変更がある人には、新たに申請書を発行しますので、市民年金課に本人確認書類を持参してください。

なお、申請書で「電子証明を外す」のチェック欄を選択すると、コンビニでの証明書交付ができませんので注意してください。

取得できる証明書=住民票、住民票記載事項証明、戸籍証明書、戸籍の附票、印鑑登録証明書、所得・課税（非課税）証明書

いずれも最新のものに限ります。

12月15日㈰
～31日㈪

年末火災防止運動

消防本部予防課(☎63-7826)

石油ストーブの安全な取り扱い 7つのポイント

ひとつずつ
いいね！で確認
火の用心

使い始める前には点検する。

紙・衣類・カーテンなどの燃えやすいものを近づけない。

ヘアスプレーなど引火の危険があるものは近くで使わない。

灯油以外のものを給油しない。

給油する時は火を消し、あふれ出ないように注意する。

給油中はその場を離れない。

外出時や寝る前には、火が消えていることを確認する。

広報ほっとたなべ

■記載がないものは、申込不要・無料です

令和元年(2019年)12月1日号 | 04

Event

催し・募集

に入力し、お知らせを配布します（2ヵ月に1回、800件程度）
度契約期間=令和2年3月31日（更新あり）
月31日(更新あり)
委託料=検針1件につき64円
申込方法=履歴書を持参してください
申込・問合せ先=経営管理室(☎62-0414)

度申込期間=12月16日㈪～27日(金)
月31日(日曜日を除きます)
午後1時30分から
申込・問合せ先=経営管理室(☎62-0414)

度時間=午後2時～4時
月30分から
開場は午後1時30分～3時
申込・問合せ先=経営管理室(☎62-0414)

度時間=午後9時～正午
月30分から
場所=消防署
申込方法=前日までに電話で申込
申込・問合せ先=消防署(☎63-1125)

度時間=午前9時～正午
月30分から
対象=AEDを用いた心肺蘇生の講習。一定レベル以上の技術を習得した人には修了証を発行します

度時間=午後9時～正午
月30分から
講師=株式会社地域計画建築研究所役員の畠中直樹さん

度時間=午後1時30分～3時
月30分から
場所=コミュニティホールを巡る動向を巡回する環境課(☎64-1366)

ルーム(☎65-3709)

環境セミナー

持続可能な地域づくりとは

日々の生活で、持続可能な地域づくりを実現するための取り組み

講師=株式会社地域計画建築研究所役員の畠中直樹さん

テーマ=持続可能な地域づくり

講師=株式会社



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

問合せ先=健康推進課 (☎ 64-1335)

材料(2人分)

小松菜	1/2束
ニンジン	10g
すりごま	小さじ2
濃口しょう油	小さじ1
砂糖	小さじ1/3

【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ニンジンを千切りにして、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

- ★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。

栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質
46kcal	2.1g	1.2g
カルシウム	塩分	

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

市は、「健康」「幸せ」をキーワードに健康づくり事業を行っています。

小松菜のごま和え

京田辺発 健幸
食改
いきいき
レシピ

参加費 800円

定員 先着7人

時間 12月17日(火)午後1時30分~2時30分

場所 コミュニティホール

問合せ先 健康推進課 (☎ 64-1335)

献血にご協力を
お願いします

12月20日(金)
午前10時~午後3時30分
(午前11時30分~午後1時を除きます)

会場 コミュニティホール

問合せ先 健康推進課 (☎ 64-1335)

1Pt

乳がん・子宮頸がん検診
2月29日までに受診を

期間 令和2年2月29日(土)まで

場所 乳がん検診: 井出産婦人科
子宮頸がん検診: 井出産婦人科

病院 こじまレディースクリニック
ニック・田辺中央病院
こじまレディースクリニック
田辺中央病院は予約が必要です

対象 西脇偶数年生まれの女性
認書類を持参し、医療機関で受け診する人は、問い合わせてください。

受診する人は、問い合わせてください。

お問い合わせ先 健康推進課 (☎ 64-1335)

健 福 祉

申込方法 電話か電子メールで

13335

ひだまりの会

12月17日(火)

時間

午後1時30分~3時

場所

府立洛南寮

内容

来年の干支(子)の色紙を作ります

定員

先着30人

申込方法 電話で申し込んでください

63-1268

ひだまりの会

12月11日(水)

時間

午後2時~4時

場所

社会福祉協議会

内容

ひだまりの会

3883

障害児福祉手当を支給

12月10日(火)

時間

午後1時30分~3時30分

場所

社会福祉センター

時間

午後2時~4時

場所

社会福祉センター

時間

午後1時30分~3時30分

場所

社会福祉センター

時間

午後2時~4時

あなたの伝言板



【師走の断捨離】

Readers Square ☺ 読者の広場

◆「育」
昨年第2子が産まれ、2人の育

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官鳥が亡くなつた。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」大学に入つたことで、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がこも分からなくなつてしまつた。生きることをいろいろ考えることが多い年でした。(50歳代)
◆「変」3人の子どもが、それぞれの学校を卒業。長女は就職し一人暮らし、2人は進学し帰りは遅く

きることをいろいろ考えることが多い年になりました。(40歳代)
◆「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、雪でかまくらを作つて、おもちゃを焼きたい(60歳代)
◆「冬のバーゲンセール」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



市の木「南京はぜ」の紅葉

PRESENT Quiz

ヒントは広報紙の中に!!

たな○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



⑫台湾の茶菓子

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、日頃の食事も医療に通じるという「医食同源」の考え方から、ナツ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



メリーと一緒にお茶を飲んで、カナダや台湾の文化を学ぼう!

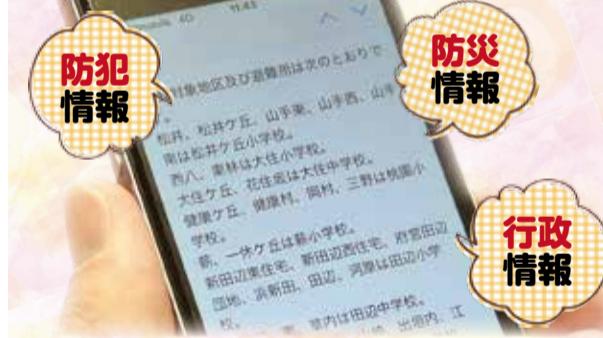
詳しくはホームページで

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



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

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こと…バイザーブルースタジオ (☎ 0570-783-773、平日午前9時~午後5時) ▶そのほかに関すること…安心まちづくり室 (☎ 64-1307)

個人情報は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。