

ほっと京たなべ

ナルホドを\やってみよう/につなぐ広報紙

3

Mar.2022
No.910



市プロモーション動画が
京都広報賞で

知事賞受賞
(府内1位)

詳しくは11ページ

撮影時のみマスクを外して無言で行いました。

「ごみカレンダー(4~9月分)」「母子保健事業日程表」を挟み込んでいます。

注目情報 Contents

【特集】まず一歩! 歩いて伸ばそう 健幸寿命

21ページ 悩み相談窓口一覧

22ページ 新型コロナ情報/子育て世帯臨時特別給付

ウォーキング
5つのメリット



- ①生活習慣病を防ぐ
肥満・高血圧・糖尿病などの生活習慣病の予防になります。
- ②免疫力が向上
基礎代謝が上がリ、血行も良くなるため、免疫力が向上します。
- ③ストレスや不眠が解消
精神の安定や安心感をもたらすホルモンの分泌が促され、前向きな気持ちになります。
- ④脳が活性化
脳への血流が増え、記憶力の向上や認知症の予防になります。
- ⑤骨折や転倒を防ぐ
骨への適度な刺激で骨の密度を高め、骨折や転倒を防ぎます。

姿勢を意識して効果アップ
正しい歩き方

正しい姿勢を意識することで、筋力・持久力が効果的にアップするほか、疲れにくくなります。長時間歩き続けていると猫背になったり、お腹の力が緩んだりしますが、これからは、正しい姿勢を意識しながらウォーキングをしてみましょう。肩甲骨がほぐれて肩こり解消にもつながります。



毎日の日課に「習慣にしよう」

- 家族や仲間を誘って、楽しみながら行いましょう。
- 歩数計で日々の歩数を記録したり、目標歩数を定めたり、イベントや教室に参加したりしましょう。
- 歩数を記録して、ポイントが貯まるアプリやインターネットで交流しながら、励まし合えるようなサイトなどをうまく活用しましょう。

注意点

- ▼水分補給をこまめに行いましょう。
- ▼暑い夏場の日中は避けましょう。
- ▼屋外との気温差が大きいときは、玄関先で体を慣らしてから始めましょう。
- ▼無理をせず、その日の体調に合わせて行いましょう。
- ▼前後にストレッチを行いましょう(4ページで紹介)。

特集 **まず一歩! 歩いて伸ばそう 健幸寿命**

【市健幸標語】

時間や場所を問わず、気軽に体を動かせるウォーキングは、生活習慣病の予防や改善、ダイエットのほか、心の健康づくりにもつながるおすすめの有酸素運動です。歩く習慣がない人は、この春からチャレンジしてみませんか。

問合せ先=健康推進課(☎64-1335)



早春を歩こう!
「歩く」はメリットがいっぱい

市は、「健やか」「幸せ」という言葉を組み合わせた「健幸」をテーマに、各種検(健)診の受診啓発や「一休さんウォーク」などのウォーキングイベントの開催、健幸パスポート事業などさまざまな取り組みを行っています。今号では、最も手軽にできて安全な健康づくり「歩く」にスポットを当て、効率的に筋力・持久力をアップできる歩き方、正しい靴の履き方・選び方、おすすめのウォーキングコースなどを紹介します。

◎理想的な1日の歩数

厚生労働省では、1日の目標歩数を次のように定めています。
20〜64歳 男性9千歩・女性8千500歩
65歳以上 男性7千歩・女性6千歩

まずは日常生活で歩く機会を増やすことが大切です。初めから目標の歩数を目指す必要はありません。すでに歩く習慣のある人は目標に近づくように、これから始める人は、無理せず少しずつ歩数を伸ばして、歩く習慣を身に付けましょう。

市民の皆さんの健康意識



アンケート結果から見えること

市は、令和2年度、約4,000人の市民を対象に健康に関するアンケートを行いました。調査の結果、成人に関しては次のことが明らかになりました。詳しい結果については、市ホームページをご覧ください。

- ▼コロナ禍で、外出頻度が減少している。
 - ▼1日の歩行時間は、「30分〜1時間未満」が約3割で最も多く、平成28年度の調査と比較すると、「1時間〜1時間30分未満」が約9ポイント増加している。
 - ▼日常の運動状況は、「日頃から運動している」が約5割で最も多く、前回の調査と比較すると、8.6ポイント増加している。
- コロナ禍により生活活動が減少している一方で、運動に意識的に取り組む人は増加していました。また、新たに運動を始め、続けていくためには、手軽感・楽しさなどが必要で、運動習慣が定着していない人では短時間で取り組めることもポイントであることが分かりました。

市ウォーキング教室「楽歩塾」講師による 靴の履き方・選び方のポイント

Point!



同じ表記サイズでも、各メーカーによって実際のサイズが異なります。靴を買う際には、必ず履いてみて「履き心地」を確かめましょう。

フットケアトレーナー
奥 雅樹先生

履き方のポイント



かかとをトントンして、靴のかかとと足のかかとを合わせましょう。

靴ひもなどは、つま先を上げた状態で、履くたびにしっかり締め直しましょう。足の甲を抑え足と靴をフィットさせるため、ひもは①②⑥は軽く、③～⑤はしっかりと締めましょう。

靴を選ぶ 4つのポイント



Point①
表示されているサイズだけで決めない。靴の中敷きを取り出して足を合わせる(つま先に約1cmゆとりがあるもの)。



Point②
かかとが硬くしっかりしている。



Point③
前方3分の1で曲がる。



Point④
ひもや面ファスナーなどで調整できる。

「歩く」が楽しくなる仕掛けがたくさん

市は、市民の皆さんが楽しんで歩けるような仕掛けづくりに取り組んでいます。



JR京田辺駅(東口北側の階段)

◎水辺の散策路(6-7ページ)

◎階段シート

階段を楽しい気分で上れるように、観光大使の一休さんとキララちゃんのイラストを使用したシートを貼ったり、階段を利用することで消費するカロリーを表示しています。



市内8カ所に表示

◎路面歩数標示

路面に表示するサインから、名所までの歩数や所要時間が分かり、歩ききっかけとなります。

田辺中央体育館 問合せ先=☎62-1501

健康・スポーツ教室で汗を流しませんか？

田辺中央体育館では、各種体操教室・ヨガ・ピラティス・テニス・バレーボール・フットサル・子ども新体操・体育教室など、さまざまな健康・スポーツ教室を開いています。詳しくは、田辺中央体育館ホームページ(=2次元コード)をご覧ください。



田辺公園プール 問合せ先=☎65-3113

水中を散歩しませんか？

田辺公園プールでは、泳ぐだけでなく、水中を歩くことができるレーンもあります。膝や足腰に不安のある人におすすめです。詳しくは、田辺公園プールホームページ(=2次元コード)をご覧ください。



歩きの前後は ストレッチ

ストレッチは、ウォーキングの前後に行ってください。不慣れな人は、上から順番に「首・肩・腕・手首・腰・太もも・膝・ふくらはぎ・足首」と動かしていくと、動かし忘れがありません。

どの運動も「ゆっくり」「呼吸をしながら」行ってください。ストレッチするだけでもリラックスできますよ。

◎ポイント

▼呼吸は止めないようにしましょう。

▼時間(20〜30秒程度)をかけて、ゆっくり伸ばしましょう。

▼痛いと感じない程度に適度に伸ばしましょう。

▼筋が十分伸びている感覚を意識しましょう。

▼反動をつけたり押さえつけたりしないようにしましょう。

(参考…厚生労働省「健康づくりのための運動指針2006」)

大きな動きで筋や関節をほぐしましょう

①膝の屈伸



②浅い伸脚



③上体の前後屈



④体側



⑤上体の回旋



⑥背伸びの運動



⑦手・足首の回旋



⑧軽い跳躍



⑨深呼吸



健康づくりに励む市民の声

Interview

市ウォーキング教室「楽歩塾」に参加したことで健康仲間になったお二人に健康づくりについて話を伺いました。皆さんの健康づくりの参考にしたいかがでしょうか。(表紙のモデル)

中村 泰子さん



おすすめは「ながら運動」で、テレビを見ながらや家事をしながら筋トレや前屈を行っています。家の階段の上り下りを繰り返したり、つま先立ちしながら洗いをしたりするなど、日常生活に運動を取り入れています。また、毎日20分、家の周りをウォーキングしていた時は、友人から「ほっそりしたね」と言われてうれしかったです。空を見上げながら歩くだけで、心も晴れて心身共に健康になりますね。

田中 淳子さん



私は、6年前に体調を崩したことがきっかけで、食生活や生活習慣を改めるようになりました。さまざまな健康法があるので、自分に合ったものを見つけて、「都合の良い時間にやる」という緩い感じで良いかと思っています。私は、洗濯機が回っている時間などを利用してストレッチや筋トレを行っています。今後、ウォーキング仲間を増やして、楽しく健康づくりに励みたいです。

※「楽歩塾」は、9月ごろに開く予定です。詳細が決まり次第、広報紙などでお知らせします。

春を感じながら健康づくり

水辺の散策路 お花見も楽しめる 10ルート

水辺や四季折々の自然に触れながら気軽にウォーキングが楽しめる「水辺の散策路」が、市内には10ルートあります。お花見スポットもたくさんありますので、桜や歴史遺産を巡りながら、楽しく歩いてみませんか。



現在地とマップが確認できるアプリが便利！



馬坂川



防賀川



遠藤川



大御堂観音寺前



虚空蔵谷川



手原川

田辺公園で登山体験 階段が多く筋力アップに効果的

田辺公園には、足腰の筋力アップに効果的な階段のあるハイキングコースがあります。街中にありながら、自然も多く残されているため、手軽に登山気分が楽しめます。晴れた日は、眺めの良い展望台から京都タワーまで一望できます(=写真①)。約15分で一周できるコースです。



サイクリングもおすすめ 嵐山～本市～和歌山港が一本に

木津川沿いを通るサイクリングロード「京奈和自転車道路」が、昨年、嵐山(京都市)から和歌山港(約180km)まで一本の道でつながりました。気候の良いこの時季に、遠方までチャレンジしてみませんか。マップは府ホームページ(=2次元コード)からダウンロードできます。

自転車は膝に負担がかかりにくいので、膝に不安のある人にもおすすめです。



ひとやすみフェスティバル2022

3月26日(土)～4月3日(日)

観光協会は、京田辺の春を心ゆくまで楽しめる「ひとやすみフェスティバル2022」を開きます。期間中、さまざまなイベントを開きますので、親子や友人と一緒に出かけませんか。

なお、新型コロナウイルス感染症対策のため、「椿本チエイン千本桜バスツアー」は中止となりました。

3/26(土)
ご当地キャラ大集合
in京田辺

時間 午前10時～午後3時
場所 〓ランチ松井山手
内容 〓各地から集結したご当地キャラのステージ・キャラクターグッズ販売・模擬店など

3/27(日)
いす・1GP 2022
京田辺大会



延期

商店街の中を事務いすで巡回する本市発祥のユニークなイベントです。日本各地のほか、海外から来ている人気のまちなかイベントを体験しませんか。

時間 午前10時～午後4時
場所 〓ランチ松井山手
〓イサハ高
〓イサハ高
〓イサハ高

4/2(土)
花見ウォーク

咲き誇る桜を眺めながら、水辺の散策路や名所をウォーキングしませんか。観光ボランティアガイドが案内します。ゴール付近では菜の花摘みも楽しめます。

受付時間 午前9時
受付場所 〓駅ナカ案内所前(近鉄新田辺駅西口)



花見ウォーク

3/26(土)～4/3(日)
普賢寺菜の花摘み

黄色のじゅうたんが広がる菜の花畑で、花を無料で摘み取れます。

場所 〓大御堂観音寺周辺
申し込み 〓不要



3/26(土)～4/3(日)
京田辺スタンプラリー

桜や菜の花の名所など市内10カ所のポイントを巡ってスタンプを集めましょう。すべて集めた人には、オリジナル缶バッジとクリアファイルをプレゼント!

時間 午前9時～午後4時(普賢寺ふれあいの駅は午後3時まで)

参加方法 〓観光協会・駅ナカ案内所などにある「スタンプラリー台紙」(〓写真)を手に入れてください。



申込・問合せ先= 駅ナカ案内所 (☎68-2810、✉info@kankou-kyotanabe.jp)

全国茶品評会が今年も京都で産地賞奪還に向けて

問合せ先 〓農政課 (☎64・1362)

毎年、全国と関西でお茶の品評会が行われているのをご存じですか。本市は、古くから全国・関西茶品評会(玉露の部)で上位の成績を残しており、過去には日本一のお茶の産地に贈られる全国茶品評会(全国大会)の「産地賞」を何度も受賞しています。

どちらの大会も開催地が毎年変わり、今年の全国大会は京都で開かれます。

■令和3年度大会の成績は

昨年は、奈良県で関西大会、埼玉県で全国大会が開かれ、両大会で市内の茶農家が個人優勝に当たる「農林水産大臣賞」(玉露の部)を受賞しました。一方、団体優勝に当たる「産地賞」は、関西大会で受賞したものの、全国大会では惜しくも受賞を逃す結果となりました。

今年も、全国大会が地元京都で開催されることから、茶

農家をはじめJA・市などが一体となって「産地賞」奪還に向けて取り組んでいます。



2月6日に「コミュニティホール」で開かれた受賞記念式典。令和3年度の全国・関西茶品評会(玉露の部)で、農林水産大臣賞をそれぞれ受賞した林昭さん(全国1位・中央圏)、山下新貴さん(関西1位・中央圏)と2人を祝福する茶農家の皆さん。

Interview 日本一を目指す茶農家の声



京田辺玉露生産組合 組合長 山下 新貴さん (34)

「お茶の木は順調に育っている」と笑みをみせる山下さん

近年は、茶葉の見た目が揃っていて美しいお茶が品評会で上位入賞を果たす傾向があります。出品茶を生産する茶農家の皆さんは、品評会で高い評価を得

ているお茶を研究し合うなど、製茶技術と品質の向上に日々励んでいます。

今年も全国大会が地元で開かれることで、皆さんかなり気合が入

入っています。農林水産大臣賞(個人の部)の連覇と、かつては受賞が当たり前といわれた「産地賞」を奪還し、「玉露」といえば京田辺」を再び全国に強く印象づけたいです。

市内の玉露の生産者は約30人で、高齢化や後継者不足により年々減少傾向にあります。品評会で日本一の玉露と認められることは、本市のお茶のブランド価値を高めることとなり、茶産地全体の活性化にもつながります。先人から引き継がれたお茶文化を守るためにも、ぜひとも、産地賞を奪還したいですね。

日本一のお茶と一緒に目指しませんか

出品茶の摘み手を募集

全国茶品評会に出品する茶葉はすべて人の手で摘まれています。そのため、たくさんの摘み手が必要です。日本一を目指す茶葉の摘み手となり、手摘み文化の継承にあなたの力を貸してください。興味のある人は問い合わせてください。



申込・問合せ先= 普賢寺ふれあいの駅 (☎62-4250 水曜日を除く午前8時～午後3時)

広告募集

官民連携

市制25周年記念 くらしの便利帳(改訂版)を発行

【冊子の規格・発行部数】

規格=A4判(カラー印刷)、約130ページ
発行部数=32,000部(市内各世帯・転入者へ配布)



表紙イメージ

市は、子育て支援サービス・防災情報など、暮らしに役立つ行政情報や市の歴史・観光スポットなどをまとめた市制25周年記念「京田辺市くらしの便利帳」(改訂版)の発行を8月に予定しています。

この事業は、(株)サイネックスと官民協働で取り組み、同社が広告の募集、同冊子の編集・製作・配布を、市が行政情報の提供などを行います。

また、パソコンやスマートフォンなどで閲覧できる電子書籍版も発行します。

■広告募集

3月から、同冊子に掲載する広告を募集するため、同社が市内の事業所や商店などを訪問します。

広告の募集・掲載などは、(株)サイネックスに問い合わせてください。なお、広告の掲載にあたっては、市の広告掲載基準に基づき事前審査を行います。

市内の各家庭で保存版として利用される同冊子で会社などをPRしませんか。

問合せ先=▼秘書広報課(☎64-1320)▼(株)サイネックス京都支店(☎075-315-0085)

生涯学習だより

「学びの情報誌」をリニューアル

4月から広報紙に挟み込み

問合せ先=社会教育課(☎64-1394)

文化・スポーツ教室の案内など生涯学習情報を掲載している「学びの情報誌」を、4月からリニューアルします。これまで広報紙に掲載していたスポーツ関係の記事などは、4月号から広報紙に挟み込む「学びの情報誌」に掲載します。

■変更点

発行方法=単独での発行から広報紙への挟み込みへ規格=タブロイド判からA4判へ
発行回数=年4回(四季毎)から年6回(偶数月)へ
ページ数=8ページ程度



従来の「学びの情報誌」

マイナンバーカードで

最大2万円のポイントがもらえる

問合せ先=市民政策推進室(☎64-13334)

総務省は、マイナンバーカードの普及と消費活性化を図るため、マイナンバーポイント事業を行っています。

■いろいろ使えてとっても便利

マイナンバーカードがあれば、住民票の写しなどのコンビニ交付や所得税の確定申告ができるほか、申し込みすることで健康保険証としても利用できます。

■買い物で使えるマイナポイントをもらう(マイナポイント第2弾)

「マイナンバーカードの取得」「健康保険証としての利用申し込み」「公金受取口座の登録」を行うことで、最大合計2万円分のマイナポイントがもらえます。同ポイントは、選択したキャッシュレス決済サービスで、チャージや買い物に使用できます。

なお、マイナポイントの受け取りは、マイナンバーカードを使って申し込みが必要があります。

申請がまだの人は、9月末までにマイナンバーカードを作りましょう。詳しくは、総務省ホームページ(2次元コード)で確認してください。



■付与される条件(付与ポイント)

- ①カードの新規取得(5千円分)
申込方法=専用アプリ(2次元コード)をダウンロードするか、市民年金課前の専用コーナーで手続きしてください。既にマイナンバーカードを取得した人でマイナポイントの申し込みをしていない人も対象になります。
- ②健康保険証としての利用申し込み(7千500円分)
申込方法=利用申し込みは、マイナポータル(2次元コード)か、市民年金課前の専用コーナーで行えます。
- ③公金受取口座の登録(7千500円分)
申込方法=登録は4月ごろから行えます。

②③のマイナポイントの申込時期は、6月ごろの予定です。詳細が決まり次第、広報紙などでお知らせします。申し込みが始まると混み合うことが予想されますので、早めに登録や利用申し込みをしてください。



市民×学生×行政でつくる市プロモーション動画 京都広報賞で知事賞(府内1位)を受賞!



令和3年度京都広報賞(映像の部)において、「京田辺市未来都市プロモーション動画」が最優秀に当たる知事賞を受賞しました。同動画は、府を代表して全国コンクールにエントリーされます。



公開から約1年で再生回数12,000回を突破し、京田辺の魅力を全国に広く発信しました。動画は市公式YouTube(=2次元コード)から閲覧できます。



【審査委員の講評】

「第4次総合計画で描くまちの未来図」という行政の難しいテーマを、パルクールアスリートを起用しうまくイメージで表現出来ている。パルクールの一連の動きの中で街の魅力、主人公の生涯を連動させ、この街で暮らし歳を重ねる素晴らしさが伝わる。各シーンの見せ方を地元の高校生・大学生とのワークショップでアイデアを募った点も、「多くの方を巻き込んで街の魅力を考えたい」という広報課の強い意志を感じる。京田辺市としてのPRポイントも映像を振り返るとかなりの量が盛り込まれているが、それを感じさせないくらい簡潔に分かりやすく落とし込まれている。制作者が映像媒体はあくまでもイメージ媒体であるということをよく理解している。

問合せ先=秘書広報課(☎64-1320)

市税などの納期限

種別	納期限	問合せ先
国民健康保険税(第10期)	3月31日(木)	国保医療課 ☎64-1332
後期高齢者医療保険料(第9期)		国保医療課 ☎64-1374

▼納期限内に納付されなかったときは、督促状を発送します。督促状を発送した場合は、督促手数料200円を加算します。

▼滞納した場合、延滞金を徴収することがあります。また、滞納分の税の徴収は京都地方税機構が行います。

▼口座振替・自動払込の人は、納期限の前日までに登録口座の預貯金残高を確認してください。

市税の納付は 口座振替・スマホ・コンビニで

市・府民税(普通徴収)、固定資産・都市計画税、軽自動車税(種別割)、国民健康保険税(普通徴収)は、口座振替で納付できます。

一度手続きすると翌年度以降も継続され、納め忘れがなく便利です。

取扱金融機関＝京都銀行・南都銀行・京都信用金庫・京都中央信用金庫・京都やましろ農業協同組合・ゆうちょ銀行

手続方法＝振替を希望する月の前月までに、取扱金融機関へ通帳・届出印・納税通知書か納付書を持参してください。

申込書は市内の取扱金融機関にあります。市外にある取扱金融機関で手続きする人には、申込書を郵送します。納税通知書・納付書がない場合は問い合わせてください。また、市税の納付書でバーコードが印字されたものは、スマートフォンアプリ(PayPay・LINE Pay請求書払い)・コンビニエンスストアでも納付できます。詳しくは、問い合わせてください。

問合せ先＝▼税務課(☎64-1318) ▼国保医療課(☎64-1332)

バイク・軽自動車などの 廃車・名義変更は申告を

令和4年度の軽自動車税(種別割)は、4月1日現在の所有者に課税されます。

売却・廃棄などにより軽自動車などを現在所有していない人は、廃車の申告をしてください。また、車両を譲渡した場合も名義変更が必要です。代理人が申告する場合は、委任状が必要です。

手続きに必要なもの＝ナンバープレート・本人確認書類
申告期限＝4月1日(金)

申告・問合せ先＝▼排気量125cc以下のバイク・農耕機・小型特殊自動車…税務課(☎64-1318) ▼排気量126cc以上のバイク…京都運輸支局(☎050-5540-2061) ▼軽自動車…軽自動車検査協会京都事務所(☎050-3816-1844)

市税の納め忘れはありませんか

市税(市・府民税、固定資産・都市計画税、軽自動車税(種別割)など)の納め忘れはありませんか。

皆さんが納める市税は、福祉・教育など身近な行政サービスに使われる大切な財源です。納期限までに納めていないときは、督促状や催告書などで自主的な納付を促しますが、それでも納付されない場合は、公平を保つため、差し押さえなどを行うことがあります。納め忘れがある人は、早めの納付をお願いします。

問合せ先＝税務課(☎64-1318)

固定資産の評価額などの縦覧

縦覧期間＝4月1日(金)～5月31日(火)

場所＝税務課

対象＝固定資産税の納税者

内容＝所有する土地・家屋の令和4年度の評価額などの帳簿を見ることができます。期間中は名寄帳(課税台帳)の写しを無料で交付します。

本人確認書類を持参してください。代理人は委任状が必要です。

問合せ先＝税務課(☎64-1316)

国民健康保険 19歳以上は所得申告を

京田辺市国民健康保険(市国保)に加入している19歳以上の人は、所得の申告が必要です。

世帯の中に19歳以上で申告のない人がいる場合、所得に応じた保険税軽減措置が適用されませんので、必ず申告してください。

家族に扶養されている人、遺族・障害年金などを受給している人、市・府民税の申告義務がない人も申告が必要です。

対象＝市国保の加入者で、次のすべてに該当する人

▼1月1日現在、19歳以上

▼令和3年中に給与・年金収入がなく、確定申告や市・府民税申告をしていない

申告先＝▼1月1日現在、本市に住居登録がある人…税務課 ▼1月2日以降、本市に住居登録した人…国保医療課

問合せ先＝国保医療課(☎64-1332)

【広告】

国民年金 未加入の人は届け出を

日本国内に住居登録のある20歳以上60歳未満の人は、国民年金に加入することが法律で義務付けられています。加入がまだの人は届け出をお願いします。被保険者は職業などにより3種類に分けられ、それぞれ手続きが異なります。

■第1号被保険者

対象＝自営業者・学生・フリーター・無職の人など

手続方法＝住民登録している市区町村の窓口で、本人確認書類を持参して本人が手続きしてください。

■第2号被保険者

厚生年金・共済年金には、国民年金が含まれています。

対象＝会社員・公務員など(65歳以上で、老齢基礎・厚生・退職共済年金などを受け取る権利がある人を除く)

手続方法＝勤務先が行います。

■第3号被保険者

対象＝第2号被保険者に扶養されている配偶者で、20歳以上60歳未満の人

手続方法＝第2号被保険者の勤務先が行います。

【申請・問合せ先】

▼京都南年金事務所(☎075-644-1165) ▼市民年金課(☎64-1333)

粗大ごみ処理券取扱店が新たに

粗大ごみ処理券取扱店が次のとおり新たに加わりましたので、お知らせします。

新規取扱店＝きはら薬局花住坂店(京田辺市花住坂一丁目15-1ピュア花住B棟101号、☎63-6633)

問合せ先＝清掃衛生課(☎68-1288)

林野火災を防ごう

林野火災は、空気が乾燥し強風が吹く春先に多く、たばこのポイ捨てやたき火などが原因で発生します。たばこの吸い殻は持ち帰り、強風時のたき火はやめましょう。生命や森林を火災から守るため、火の取り扱いには十分気を付けましょう。

問合せ先＝予防課(☎63-7826)

【広告】内容や広告主については市が推奨するものではありません。広告の申し込みは秘書広報課(☎64-1320)まで

新田辺駅東自転車駐車場

4月1日から機械式ゲート・ICカード決済可

新田辺駅東自転車駐車場のリニューアルに伴い、利用方法が変わります。非対面で入退場ができる機械式のゲートになるほか、ICOCAなどのICカード決済もできます。また、料金は変更ありませんが、定期利用の販売方法が変わります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

販売方法＝▼新規…専用フォーム(＝2次元

コード。5月末まで有効)から申し込み▼更

新…同駐車場にある定期更新機で手続き

問合せ先＝計画交通課(☎63-1219)



三野交差点の形状が変わります

府山城北土木事務所による、府道八幡木津線三野交差点(＝右図)

改良工事が3月中に完成する予定です。変則的な形状が十字形となるほか、信号機や横断歩道の位置も変わります。通行の際は注意してください。

問合せ先＝▼京都府山城北土木事務所(☎62-0528)



寄附ありがとうございました

▼明治安田生命保険(株)京都支社が、健康増進・子育て支援・認知症対策のために41万円

▼写真家の山本一さんが、木津川河川敷一本桜の写真1点

▼(株)ミライホームが、通学路の安全確保・地域防犯のために防犯カメラ3台

■**新型コロナウイルス感染症対策関連のため**
▼第一生命保険(株)大阪東支社長尾営業オフィスが、マスクケース1,000枚

▼サンキョウプラテック(株)が、プラスチックガウン6,000枚

▼京田辺音楽家協会が、二酸化炭素濃度検測機4台

■**企業版ふるさと納税**

▼(株)HIROTSUバイオサイエンスが、水辺の散策路環境整備事業のために寄附金

▼東武トップツアーズ(株)が、ひとやすみ観光推進事業のために300万円

問合せ先＝秘書広報課(☎64-1322)

トピックス

お知らせ

催し・募集

健康・福祉

スポーツ

図書館だより

相談窓口

子育て

まちかどphoto

北部ふれあい祭

日にち・内容＝①3月11日(金)・12日(土)…作品展示②3月13日(日)…サークルの舞台発表
時間＝①午前9時～午後5時(12日は午後3時まで) ②午前9時30分～午後3時
場所＝北部住民センター
来場の際は、マスクの着用、検温、氏名・連絡先などの記入をお願いします。カラオケ大会・模擬店などは行いません。
13日はYouTube(=2次元コード)でライブ配信も行います。
問合せ先＝北部まつり実行委員会(☎63-7955)



菜の花マルシェ

日にち＝3月19日(土)・20日(日)・21日(祝)・26日(土)・27日(日)・4月2日(土)・3日(日)
時間＝午前10時～午後4時(雨天中止)
場所＝大御堂観音寺・普賢寺ふれあいの駅
内容＝飲食ブース、地元の朝採れ野菜・イチゴの販売、古道具・陶器・アクセサリー店、キッチンカー、絵本の移動図書館、マジックショー
問合せ先＝普賢寺ふれあいの駅(☎62-4250、✉ffs_14410@extra.ocn.ne.jp)



史跡探訪

日にち＝3月26日(土)(小雨決行)
集合時間・場所＝午前9時・JR京田辺駅西口(午後3時解散予定)
コース＝薪神社→酬恩庵一休寺→棚倉孫神社→田辺区公民館(昼食)→JRミツマンボ→伽和羅古戦場跡碑→近鉄新田辺駅(約6km)
自宅での検温とマスク着用の上、弁当・飲み物・雨具などを持参してください。
定員＝先着20人
参加費＝500円(拝観料・保険代など)
申込方法＝電話で申し込んでください。
しめきり＝3月15日(火)
申込・問合せ先＝文化協会(中央公民館内、☎62-2552〈火～土曜日午前9時～正午〉)

環境講演会

■家庭ごみのお話いろいろ
日時＝3月12日(土)午前10時～11時30分
場所＝中央公民館
内容＝家庭ごみが処分される流れ、ごみの減らし方・分別方法などを市職員から学びます。

定員＝先着15人
しめきり＝3月10日(休)
■やさしい環境問題と誰でもできるエコライフ
日時＝3月27日(日)午前10時～11時30分
場所＝中部住民センター
内容＝「2050ゼロエミッション」「SDGs」「再エネ」などの環境に関する言葉の意味を生活に生かせるよう学びます。
講師＝(有)ひのでエコライフ研究所取締役・市地球温暖化対策実行計画推進委員の鈴木靖文さん
定員＝先着30人
しめきり＝3月18日(金)

【対象】
小学校4年生以上
【申込方法】
電話か電子メールで、参加希望日・住所・氏名(ふりがな)・学年・性別・電話番号を書いて送信してください。
【申込・問合せ先】
きょうたなべ環境市民パートナーシップ事務局(環境課内、☎64-1366、✉kankyo@city.kyotanabe.lg.jp)

花見山コンサート

日時＝3月26日(土)午前11時～午後4時
場所＝田辺公園花見山(雨天時は田辺中央体育館)
出演＝市内で活躍するプロ・アマチュア音楽家、市内中学校・高等学校吹奏楽部による演奏
YouTubeでライブ配信も行います。詳しくは京田辺音楽家協会ホームページ(=2次元コード)をご覧ください。
問合せ先＝京田辺音楽家協会(☎66-5450、FAX66-5470)



田辺少年少女合唱団コスモスコスモスコンサート2022

日時＝3月20日(日)午前9時～午後5時
場所＝中央公民館
内容＝ファミリーコンサート・合唱
問合せ先＝田辺少年少女合唱団コスモス・山際(☎090-3034-1558)

令和4年度 自衛官等募集

平和を、仕事にする。

種目	①一般曹候補生 ②自衛官候補生	WEB試験を行っています
資格	①②18歳以上33歳未満の者	
受付	①3月1日(火)～5月10日(火) ②年間を通じて行っています	

ほかの種目についても募集しています。詳しくはホームページをご覧ください。

京都地方協力本部 宇治地域事務所 ☎・FAX **0774-44-7139**
 京都府宇治市広野町西裏71-5 S.C OKUBO 202号

成年年齢が引き下げ 18歳になるとできること

4月1日から、民法改正により成年年齢が20歳から18歳に引き下げられます。この変更に伴い、18歳からできる手続きなどが右表のとおり拡大されますので注意してください。詳しくは、国の特設サイト(=2次元コード)をご覧ください。



18・19歳の人申請するマイナンバーカードの有効期限が変わります

18・19歳の人申請するマイナンバーカードの有効期限は、これまで発行日から5回目の誕生日まででしたが、4月1日以降に申請する場合は、成年年齢の引き下げに伴い、発行日から10回目の誕生日までとなります。
3月31日以前に申請した同カードの有効期限に変更はありません。また、有効期限を変更することもできません。
なお、15歳以上の人のマイナンバーカードに格納されている電子証明の有効期限に変更はありません。
問合せ先＝市民年金課(☎64-1330)



■成年となる日		
生年月日	成年となる日	成年年齢
平成14年4月1日以前	20歳の誕生日	20歳
平成14年4月2日～同15年4月1日	4月1日	19歳
平成15年4月2日～同16年4月1日	4月1日	18歳
平成16年4月2日以降	18歳の誕生日	18歳

■年齢引き下げによってどう変わる?

	項目	これまで	4/1から
契約	・ローンを組む ・クレジットカードを作る ・携帯電話を契約する ・部屋を借りるなど	20歳未満は親の同意が必要	18歳から(親の同意は不要)
婚姻	結婚	男性:18歳から 女性:16歳から(20歳未満は親の同意が必要)	男女とも18歳から
性	性別取り扱いの変更審判	20歳から	18歳から
国家資格	国家資格の取得 ・公認会計士 ・司法書士 ・医師免許 ・薬剤師免許など	20歳から	18歳から
旅券	10年パスポートの申請	20歳から	18歳から
国民年金	国民年金の加入義務	20歳から	18歳から
嗜好品	・飲酒 ・喫煙	20歳から	18歳から
公営ギャンブル	・競馬 ・競輪 ・競艇など	20歳から	18歳から

人件費・採用状況など 人事状況を公表

市は、市職員の給料などの実態を公表します。内容は、職員の任免、職員数、給料、勤務時間・条件、分限・懲戒処分、服務、研修、勤務成績の評定などの状況です。広報紙では、その一部を紹介いたします。詳しくは、市ホームページで確認するか、問い合わせてください。



■職員の経験年数別・学歴別平均給料月額(令和3年4月1日現在)

区分	学歴	経験年数		
		10年以上15年未満	15年以上20年未満	20年以上25年未満
一般行政職	大学卒	277,300円	332,000円	362,100円
	高校卒	233,000円	—円	—円

経験年数とは卒業後に採用され引き続き勤務した年数です。15年以上25年未満の高校卒は該当がありません。

■職員の採用状況

職種	令和2年4月1日～同3年3月31日	令和3年4月1日
一般行政職	16人	10人
医療技術職	3人	4人
福祉職(保育士を除く)	0人	2人
保育士・幼稚園教諭職	13人	6人
消防職	1人	3人
任期付職員(保育士・幼稚園教諭)	6人	3人
任期付職員(保育士を除く福祉職)	0人	1人
合計	39人	29人

国・府との人事交流などの職員は除きます。

■平均給料月額・平均年齢(令和3年4月1日現在)

区分	月額	年齢
一般行政職	315,500円	40.6歳

■人件費の概要(令和2年度普通会計決算)(単位:千円)

歳出額(A)	人件費(B)	人件費率(B/A)	令和元年度人件費率
33,068,796	6,645,072	20.09%	23.99%

問合せ先＝職員課(☎64-1324)

トピックス

お知らせ

催し・募集

健康・福祉

スポーツ

図書館だより

相談窓口

子育て

まちかどphoto

国民健康保険の被保険者証が切り替え 4月から新しく(赤紫色→草色)

今年、国民健康保険被保険者証の切り替えの年です。新しい被保険者証(草色)は、3月中旬以降に世帯宛てに簡易書留で送ります。現在の被保険者証は、4月1日以降は使用できませんので、新しい被保険者証が届いたら処分してください。なお、国民健康保険税を滞納している場合は、国保医療課で納付相談後の交付とすることがあります。

問合せ先 = 国保医療課 (☎64-1332)

MR(麻しん・風しん混合) まだの人は早めに接種を

麻しんは近年流行している感染症で、人から人へ感染しやすく、時に死に至る重大な疾患です。また、風しんも近年流行がみられ、妊婦が妊娠中に感染すると胎児に重大な影響を及ぼすことがあります。予防には、MR(麻しん・風しん混合ワクチン)の予防接種を定期接種期間内に受けることが有効です。予防接種が済んでいない人は、春休みなどを利用して早めに接種しましょう。

対象 = ▼1期…1~2歳になる前日 ▼2期…平成27年4月2日~同28年4月1日生まれ

接種期間 = ▼1期…1~2歳になる前日 ▼2期…小学校入学前の1年間。3月31日まで

1期対象者には1歳の誕生日に、2期対象者には令和3年5月に予防票を送付しています。接種がまだで予防票がない人は、連絡してください。

問合せ先 = 子育て支援課 (☎64-1377)

認知症家族交流会

認知症高齢者の介護の悩みを相談したい、話を聞いてほしいと思ったことはありませんか。介護する人同士で不安や悩みを語り合い、認知症への理解を深めましょう。

日時 = 3月11日(金)午後2時~3時

場所 = 老人福祉センター常磐苑

対象 = 市内に在住し、認知症の人を介護する家族など

定員 = 先着15人

申込方法 = 電話で申し込んでください。

申込・問合せ先 = 地域包括支援センターあんあん市役所 (☎63-1268)

介護者の交流会

日時 = 3月28日(月)午後1時30分~3時

場所 = 社会福祉センター

対象 = 在宅で介護している人

内容 = 懇談・交流会

定員 = 先着5人

申込方法 = 電話かFAXで申し込んでください。

しめきり = 3月25日(金)

申込・問合せ先 = 社会福祉協議会 (☎68-5005、FAX65-3883)

みんないきいき あなたの居場所 ありがとうカフェ(認知症カフェ)

認知症の人や介護する家族・認知症について学びたい人などが気軽に集えるカフェです。毎月第3水曜日・第4日曜日にオープンしています。

日にち = 3月16日(水)・27日(日)

時間 = 午前10時~正午

場所 = もどり場だんだん みんなのおうち (=下図)

メニュー = 飲み物とお菓子セット(300円)・京田辺産の野菜たっぷりランチ(500円)など

ランチは前日までに電話で予約してください。

申込・問合せ先 = そよかぜ子育てサポート (☎62-9672、☎080-9454-0737)



見えない・見えにくい人の 南部サテライト事業

日時 = 3月9日(水)午前10時~正午

場所 = 商工会館

対象 = 見えない・見えにくいことで困っている人

内容 = 点字などの訓練

申込方法 = 電話で予約してください。

申込・問合せ先 = 視覚障害者協会・川島 (☎090-2287-4726)

[広告]

コーラスかがやき参加者募集

日にち = 4月14日(木)・5月12日(木)・6月9日(木)

時間 = 午後2時~3時30分

場所 = 中央公民館

内容 = 童謡・唱歌など

参加費 = 300円

申込方法 = 電話で申し込んでください。

申込・問合せ先 = 京田辺ネットワークの会かがやき(中央公民館内、☎62-2552(火~土曜日午前9時~正午))

かがやき文化講座「謡曲」

日にち = 4月28日(木)・5月19日(木)・6月16日(木)

時間 = 午後2時~3時30分

場所 = 中央公民館

内容 = 謡曲(金剛流)を講師と一緒に謡います。

問合せ先 = 京田辺ネットワークの会かがやき(中央公民館内、☎62-2552(火~土曜日午前9時~正午))

NAISTサイエンス塾 体の設計図であるDNAを抽出しよう

日にち = 4月9日(土)

時間 = ①午前9時30分~10時30分 ②午前11時15分~午後0時15分 ③午後1時30分~2時30分

場所 = 高山サイエンスプラザ(奈良県生駒市)

対象 = 小学生。保護者の同伴が必要です。

内容 = 私たちの体の設計図であるDNAを植物細胞から抽出します。

定員 = 各回12組。多数の場合は抽選します。

参加費 = 1組につき500円

申込方法 = 電子メール・FAX・はがきで、イベント名・希望時間(第3希望まで)・氏名(フリガナ)・学校名・学年・住所(郵便番号)・メールアドレス・FAX番号・電話番号を書いて連絡してください。

5月に南部まちづくりセンターがオープン

市は、5月に南部まちづくりセンター(=右図)の開所を予定しています。また、同センター内に「まちライブラリー」を設置します。

■まちライブラリーって?

「みんなでつくる図書館」がコンセプトで、本を通して居場所づくりやつながりを深めることを目指します。皆さんから思いのこもった本を寄贈してもらい、寄贈者からのメッセージや、読んだ人が感想を書き連ねる「感想カード」を置いたり、本を囲んでお茶会やミニイベントを開く予定です。

まちライブラリーの楽しみ方講座

まちライブラリーの提唱者である磯井純充さんが、同ライブラリーの仕組みを紹介するとともに、皆さんと一緒に楽しみ方などについて考えます。また、同ライブラリーで使用する本棚作りのDIT(Do it together(ともに作る))ワークショップを行い

申込・問合せ先 = 市民参画課(☎64-1314、✉sankaku@city.kyotanabe.lg.jp)

しめきり = 3月18日(金)(必着)

申込・問合せ先 = 奈良先端大支援財団(〒680-0101 奈良県生駒市高山町8916-12、☎0743-72-5815、FAX0743-72-5819、✉kagaku@science-plaza.or.jp)

古文書を読む会

日時 = 3月12日(土)午前10時~正午

場所 = 中央公民館

講師 = 精華町教育委員会の中川博勝さん

費用 = 300円(資料代)

問合せ先 = 郷土史会・土居(☎・FAX63-5473)

救命講習

■普通救命講習

日にち = 3月17日(木)・4月10日(日)

時間 = 午前9時~正午

場所 = 消防署

内容 = 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。

■上級救命講習

日時 = 3月13日(日)午前9時~午後5時

場所 = 消防署

対象 = 市内に在住する普通救命講習の修了者

内容 = 成人・小児・乳児に対する心肺蘇生、AEDの使用法、傷病者の管理法、外傷の手当要領、搬送法など

【定員】

各回先着5人

【申込方法】

前日までに電話で申し込んでください。

【申込・問合せ先】

▼消防署(☎63-1125) ▼消防署北部分署(☎65-0119)



ます。

日時 = 4月9日(土)午後1時から

場所 = 南部まちづくりセンター

定員 = 20人程度。多数の場合は抽選します。

申込方法 = 電話か電子メールで、氏名・住所・電話番号を連絡してください。

しめきり = 3月25日(金)

福祉タクシー利用券・福祉ガソリン代金助成金の交付申請を受け付け

令和4年度分「福祉タクシー利用券・福祉ガソリン代金助成金」の交付申請を受け付けます。



4月1日現在の対象者には、3月下旬に申請書を郵送します。3月31日までに手帳の再判定期日を迎え、再判定の手続き中の人は、再判定後に交付します。

利用期間＝交付決定日～令和5年3月31日(金)

対象＝▼視覚障害1～3級▼下肢または体幹機能障害1～3級▼上下肢機能障害1・2級▼心臓・じん臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸・肝臓およびヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害のいずれかが1級▼平衡機能障害3級▼療育手帳の障害程度「A」▼精神障害者保健福祉手帳の障害程度1級

交付額＝▼5月までの申請…年12,000円▼6月以降の申請…申請月以降1カ月につき1,000円

申請方法＝市が郵送する申請書と、助成対象であることが確認できる障害者手帳などを持参してください。福祉ガソリン代金助成金の申請には口座振込依頼書・申請者名義の通帳の写しが必要です。また、令和4年度に限り、同助成金は郵送でも申請できます。

■令和3年度分の期限迫る

令和3年度分の福祉ガソリン代金助成金は、4月20日(火) (必着)までに請求してください。

【申請・問合せ先】

障がい福祉課 (〒610-0393〈住所不要〉、☎64-1372)

4月開校の府立井手やまぶき支援学校内覧会

日時＝3月24日(木)午前10時～正午

場所＝府立井手やまぶき支援学校 (井手町)

申込方法＝電子メールかFAXで、氏名・来校する車の台数を連絡してください。

しめきり＝3月22日(火)

申込・問合せ先＝京都府立井手やまぶき支援学校 (☎82-7010、FAX82-7011、✉ideyamabuki-s@kyoto-be.ne.jp)

【広告】内容や広告主については市が推奨するものではありません。広告の申し込みは秘書広報課(☎64-1320)まで

がん個別相談会

日にち＝4月12日(火)・5月10日(火)

時間＝午後1時30分～3時30分

場所＝山城北保健所 (宇治市)

内容＝府がん総合相談支援センターの保健師・看護師が、がんに関わるさまざまな相談に応じます。

申込方法＝前日午後4時までに電話で申し込んでください。

■がん総合相談支援センターでも対面・電話相談

日時＝平日午前9時～午後4時 (正午～午後1時を除く)

場所＝府がん総合相談支援センター (京都市南区)

【申込・問合せ先】

京都府がん総合相談支援センター (☎0120-078-394)

薬膳料理教室

日時＝3月15日(火)午前10時～11時30分

場所＝草内ゆるり庵

内容＝薬膳スープを作り、生活に取り入れるコツを学びます。

参加費＝1,000円

定員＝先着6人

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、✉tuboaikokai@gmail.com)

体幹を整えるつば講座

日時＝3月30日(火)午後2時～3時

場所＝草内ゆるり庵

内容＝体幹の筋肉・内臓・自律神経を整える呼吸つば療法を学びます。

参加費＝800円

定員＝先着5人

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、✉tuboaikokai@gmail.com)

STOP! 受動喫煙・歩きタバコ

【受動喫煙とは】

タバコの煙には、タバコを吸っている人がフィルターから直接吸い込む「主流煙」と、タバコの先から周囲に広がる「副流煙」があります。自分の意思とは関係なく副流煙を吸い込んでしまうことを「受動喫煙」といいます。

主流煙・副流煙には有害物質が含まれます。このため、タバコによる健康被害は喫煙している人だけでなく、タバコを吸わない人にも表れます。

【副流煙の方が高い毒性】

燃焼の状況などが異なる主流煙と副流煙では、含まれる有害物質の成分や量に違いがあります。喫煙者が吸い込む主流煙よりも、周囲の人が吸われる副流煙の方が何倍もの有害物質を含んでいます。

■家庭では

例えば、夫がタバコを吸っている場合、妻は吸ってなくても肺がんで亡くなるリスクが高いことが、研究から明らかになっています。また、親がタバコを吸う家庭では、子どもが肺炎や気管支炎などにかかりやすいことが分かっています。



■職場では

タバコの煙で汚染された職場に長期間いると、自分が吸わなくても、呼吸機能が低下することが報告されています。

■ペットも

タバコの副流煙は、人だけでなく一緒に暮らす犬や猫の健康にも悪影響を与える可能性が指摘されています。

【歩きタバコはやめましょう】

歩きタバコは、後ろを歩く人の受動喫煙の原因になるだけでなく、やけど事故などで人を傷つける恐れがあります。なお、市内すべての駅周辺は「受動喫煙防止啓発区域」に指定されています。駅周辺でタバコを吸うのはやめましょう。

また、タバコのポイ捨てはまちの美観を損ねるだけでなく、その姿や捨てられた吸い殻を見た人の気持ちも損ねます。

誰もが気持ち良く過ごせるよう、喫煙マナーを守りましょう。

問合せ先＝健康推進課(☎64-1335)

後期高齢者医療のお知らせ



■納め忘れはありませんか

後期高齢者医療制度は、皆さんの保険料で支えられています。保険料が未納の人には催告書・納付書を郵送しますので、金融機関か市役所で早めに納付してください。

催告書の保険料は口座振替できません。また、納期限を過ぎていたため、督促手数料などが加算されます。

なお、納付確認には数日かかるため、納付済みでも催告書などが届くことがあります。

■納付は便利な口座振替で

保険料の納付には、口座振替が便利です。市内の取扱金融機関で手続きできます。手続きには、後期高齢者医療被保険者証・通帳・届出印が必要です。また、キャッシュカードを持参すれば、市役所でも手続きできます。なお、手続きの時期により、口座振替の開始月が変わります。

医療費が高額になったとき

1カ月の医療費が高額になったときは、自己負担額を超えた分を払い戻します。該当する人には案内を郵送します。払い戻しには振込先金融機関の登録が必要です。登録口座を変更したい人は問い合わせてください。

窓口負担割合を見直し 10月から2割負担に

10月1日から、後期高齢者医療の被保険者で一定以上の所得がある人は、医療費の窓口負担割合が2割になります。

2割負担の対象者＝課税所得が28万円以上の被保険者(現役並み所得者を除く)がいる世帯で、次のいずれかに該当する人

▼被保険者が1人の世帯…年金収入＋そのほかの合計所得金額が200万円以上

▼被保険者が2人以上の世帯…年金収入＋そのほかの合計所得金額が320万円以上

対象者の判定は、被保険者の令和3年中の課税所得や年金収入をもとに、世帯単位で行います。見直し後の被保険者証は9月に全被保険者へ郵送します。

なお、令和7年9月30日までは配慮措置として、2割負担対象者の1カ月の外来医療の自己負担増加額の上限が3,000円となります(入院医療費は対象外)。同措置の適用で払い戻しとなる場合は、後日、登録している高額療養費の口座へ払い戻します。2割負担対象者で口座登録のない人には、府後期高齢者医療広域連合から口座登録申請書を郵送します。

問合せ先＝国保医療課(☎64-1374)

悩んでいませんか？ 相談窓口で心を軽く

3月は自殺対策強化月間です。あなたの心は疲れていませんか。あなた自身や、周囲の大切な人の心の健康について考えてみましょう。

相談料は無料ですが通話料（通信料）がかかります。秘密は厳守されます。

問合せ先=障がい福祉課（☎64-1372）



◎京都府こころのLINE相談【コロナ関連】

新型コロナウイルス感染症に関連した心の悩みを、LINE（ライン）のトーク機能を使って気軽に相談できます。

期間=3月31日(木)まで

時間=午後7時～10時。土・日曜日、祝日は午後3時～10時（いずれも受け付けは午後9時30分まで）

対象=府内に在住・通勤・通学する人

相談方法=右図の2次元コードから「友だち」登録してください。

問合せ先=京都府地域福祉推進課（☎075-414-4628）



◎京都府自殺ストップセンター 電話相談・LINE電話相談

☎0570-783-797

うつ・多重債務・生活苦などの悩みを、精神保健福祉士や臨床心理士に電話やLINE電話で相談できます。

日にち=月～金曜日（祝日を除く）

時間=午前9時～午後8時

LINE電話相談=右図の2次元コードから「友だち」登録を行い、音声通話機能を利用してください。

問合せ先=京都府地域福祉推進課（☎075-414-4628）



◎京都いのちの電話

☎075-864-4343（年中無休・24時間対応）

「もう逃げ出したい」などつらい気持ちをお聞かせください。電話がつかない場合はナビダイヤル☎0570-783-556（午前10時～午後10時）にかけてください。

◎こころの電話相談

☎075-645-5155

専門の相談員が、心の健康に関する相談に応じます。必要に応じて関係機関の紹介や来所相談の予約を行います。

日にち=月～金曜日（祝日を除く）

時間=午前9時～午後4時（正午～午後1時を除く）

問合せ先=京都府精神保健福祉総合センター（☎075-641-1810）

◎ひとやすみコール

☎63-7088

心身の不調・経済的な問題・家庭のこと・就職活動などで悩んでいる人や家族を対象とした電話相談窓口です。

日にち=月・水曜日（祝日を除く）

時間=午後5時30分～8時

問合せ先=障がい福祉課（☎64-1372）

こころの体温計 \ あなたや家族のストレスを気軽にチェック /

パソコンやスマートフォンで簡単な質問に答えるだけで、自分自身や家族などの心の状態を気軽にチェックできます。ストレス対処タイプやアルコールの影響度を調べるテストなどもあります。

疲れたかな？と感じたら、心の体温を測りましょう。右図の2次元コードからアクセスできます。



本人モード

ストレス度・落ち込み度が分かります。



本人モード 結果画面（例）

家族モード

大切な人の心の健康をチェックします。

赤ちゃんママモード

赤ちゃんのママの心の健康をチェックします。

ストレス対処タイプテスト

ストレス解消法はありますか？あなたのストレスはどのタイプ？

アルコールチェックモード

アルコールと心との関係をチェックしてみましょう。

問合せ先=障がい福祉課（☎64-1372）

人間・脳ドック費用助成の制度が変わります 対象者に案内を郵送

市は、京田辺市国民健康保険（国保）と後期高齢者医療の加入者を対象に、外来（半日）人間ドック・脳ドック・併用ドック（人間ドックと脳ドックの併用受診）の受診費用を助成します。

なお、令和4年度から内容が大きく変わります。詳しくは、3月下旬までに郵送する案内をご覧ください。主な変更点は次のとおりです。

自己負担額=健診費用の3割相当が4割相当に

脳ドック=検査項目の充実（特定健診に対応）・健診費用の変更

併用ドック=助成回数が2年に1回に（令和4年度の対象は西暦奇数年生まれの人）

償還払い制度の新設=指定健診機関以外の人間ドック

クで全額自己負担後、上限12,000円まで助成

【対象】

次のすべてを満たす人

国保=▼5月6日現在、30歳以上75歳未満（昭和22年5月7日以降生まれ）▼5月6日現在、1年以上継続して市国保に加入している▼入院・妊娠していない▼国保税を滞納していない世帯

後期高齢者医療=▼申請日現在、後期高齢者医療の被保険者である▼入院していない▼養護老人ホーム・介護保険施設に入所していない▼後期高齢者医療保険料を滞納していない

【申請期間】

4月1日(金)～5月6日(金)



申請・問合せ先=国保医療課（☎64-1332〈国保〉、☎64-1374〈後期高齢者医療〉）

福祉医療費助成制度 医療費の全部（一部）をサポート

市は、医療機関で支払う医療費の全部または一部を助成する福祉医療費助成制度を設けています。制度を利用するには、福祉医療費受給者証が必要です。下表に該当する人で、同証を持っていない人

は、申請してください。

申請に必要なもの=健康保険被保険者証・障害者手帳・療育手帳・年金証書など

詳しくは、問い合わせてください。



制度名	対象	助成内容
老人医療 (65～69歳)	65～69歳で、所得税が課せられない世帯の人	医療費の自己負担分の一部を助成 ※住民税非課税世帯の人は、「一部負担金限度額適用認定証」の申請をすることで、外来・入院時の医療費の自己負担額が軽減されます。
障害者医療	①～④のいずれかに該当する人 ①身体障害者手帳1級か2級を持っている ②療育手帳A相当（IQ35以下） ③身体障害者手帳3級を持ち、かつ療育手帳B1相当（IQ36～50） ④精神障がいのある人で障害基礎年金1級か2級を受給している	健康保険で受診したときの自己負担分を助成
重度心身障害 老人健康管理 事業		
ひとり親家庭 医療	ひとり親家庭で、18歳の誕生日を迎えて最初の3月31日までの子どもと親	

申請・問合せ先=国保医療課（☎64-1374）

【広告】内容や広告主については市が推奨するものではありません。広告の申し込みは秘書広報課（☎64-1320）まで

市民総体

■市民健康マラソン

日時＝4月17日(日)午前9時30分から(受け付けは午前8時30分から)

集合場所＝田辺木津川運動公園700メートル下流

対象＝市内に在住・通勤・通学する高校生以上の人か、高校生以上の市体育協会会員

種目＝10km(一般・壮年(50歳以上))・3km。いずれも男女別

定員＝▼10km…先着50人▼3km…先着30人

参加費＝500円(保険料含む)

しめきり＝4月1日(金)午後5時(必着)

■春山登山

日にち＝5月21日(土)・22日(日)(1泊2日)。雨天決行

対象＝市内に在住・通勤・通学する18～70歳程度で脚力に自信のある人

説明会(4月10日(日)午後7時から、田辺中央体育館)・**トレーニング登山**(5月1日(日)・星田60山(大阪府)、15日(日)・京都トレイル東山コース。1回以上)への参加が必要です。

行き先＝金時山(神奈川県)・愛鷹山(静岡県) 登頂

定員＝先着40人

参加費＝24,000円(交通費・宿泊費・保険料・食事代を含む)。山友会会員は23,000円。キャンセルは規約に基づく料金を徴収します。

しめきり＝4月4日(月)午後5時(必着)

■京田辺市長杯ゴルフ大会

日時＝5月10日(火)午前8時から

場所＝田辺カントリー倶楽部

対象＝市内に在住・通勤・通学する市ゴルフ協会会員

定員＝先着64人

参加費＝18,060円(キャディ・昼食付き)

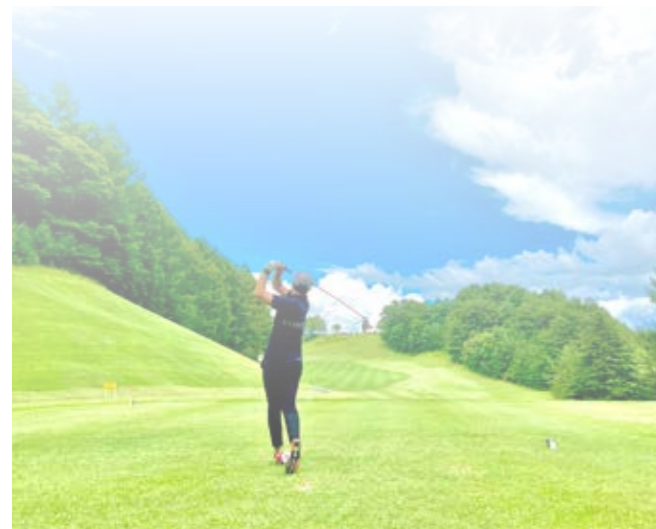
しめきり＝4月9日(土)午後5時(必着)

【申込方法】

田辺中央体育館ホームページ(kyotanabe-gym.jp)か田辺中央体育館にある申込書を持参・郵送、FAX・電子メールで送信してください。

【申込・問合せ先】

社会体育協会(田辺中央体育館内、〒610-0331京田辺市田辺丸山19、☎29-9008、FAX62-1534、✉jimukyoku@kyotanabe-taikyo.jp)



体育館で気持ちいい汗を流そう

■卓球の日

日にち＝3月12日(土)・21日(日)・26日(土)・28日(月)、4月2日(土)・4日(月)

時間＝午前9時～午後4時(1時間単位)

希望者が多い場合は、連続して使用できません。

費用＝1台1時間500円。ラケット・ピン球は貸し出し無料

■スポーツに親しむ日

日時＝3月19日(土)午前9時30分～正午

内容＝バドミントン・卓球・カローリング

上靴を持参してください。

費用＝1人100円(小学生未満は無料)

■トレーニングルーム講習会

トレーニングルームを利用するには、講習会の受講が必要です。

日時＝▼3月18日(金)①午後7時～8時30分②午後8時～9時30分▼3月27日(日)①午前9時30分～11時②午前10時30分～正午

対象＝市内に在住・通勤・通学する15歳以上の人(中学生を除く)

定員＝各回先着8人

受講料＝1,000円

申込方法＝中央体育館ホームページの申込フォーム(＝2次元コード)か来館で申し込んでください。



しめきり＝各希望日の2日前

■トレーニングルームレディースタイル

日にち＝毎月第1・2・4・5水曜日

時間＝▼午前9時15分～正午▼午後7時～10時

正午～午後7時は男性も利用できます。

対象＝トレーニング使用承認証を持っている女性

費用＝300円(2時間以内)

【場所】

田辺中央体育館

【問合せ先】

田辺中央体育館(☎62-1501)

第4回初心者のための登山教室

これからハイキングや登山を始めてみたい人。登山経験はあるが学んでみたい人。山友会の登山経験豊かなメンバーがサポートします。登山の基礎を学びながら楽しい山歩きをしてみませんか。

期間＝4～6月(全5回)

対象＝原則として市内に在住・通勤する18～65歳の人

定員＝先着20人程度

参加費＝2,500円(開講式にて徴収)

申込方法＝電子メールで連絡してください。

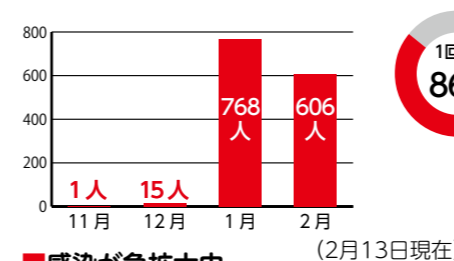
しめきり＝3月31日(土)午後6時

申込・問合せ先＝京都田辺山友会・中田(☎090-8121-3692、✉shigeo262200@yahoo.co.jp)

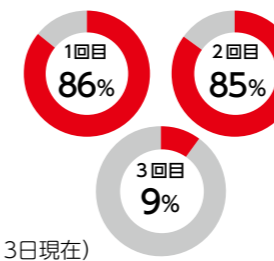
新型コロナ情報

◎市内の感染状況・ワクチン接種状況

■感染者数(11～2月)



■ワクチン接種状況



■感染が急拡大中

感染が急激に増えており、1月は感染者数が過去最多となりました。正しいマスクの着用・手洗い・定期的な換気するなど、改めて基本的な感染防止対策を徹底し、家庭内感染などに気を付けましょう。

◎コロナワクチンについて

■3回目接種券の送付時期

3月より、2回目の接種日から6カ月を経過した18歳以上の人に、順次、追加(3回目)接種券を分散して送付します。集団接種・個別接種ともに、**接種券が届いた人から予約できます。**

接種券の送付スケジュールについては、市ホームページを確認し、送付日から1週間経過しても接種券が届かない場合は、コールセンターまで問い合わせてください。

なお、ワクチンの供給量や国の方針により、送付時期を変更する場合があります。

■医療機関での個別接種

市内の個別接種機関・使用ワクチンの種類・予約方法などについては、厚生労働省のコロナワクチンナビ(＝2次元コード)をご覧ください。



予約・問合せ先＝コロナワクチンコールセンター(☎0570-080-721)

※最初の「0」を忘れずに!間違い電話が多発しています。番号はしっかりと確認してください。

子育て世帯に臨時特別給付(現金10万円)申請受付は3月31日まで

市は、国による緊急経済対策として、子育て世帯に対し臨時特別給付を支給しています。申請不要の人には令和3年12月・令和4年1月に支給しています。

支給対象＝18歳以下(平成15年4月2日～令和4年3月31日生)の子どもを養育し、所得が児童手当(本則給付)の支給対象となる金額と同等未満の人
なお、支給対象に該当すると思われる人で、申請書が届かない場合は、市ホームページか子育て支援課にある申請書を提出してください。

支給額＝子ども1人につき現金10万円

申請方法＝持参か郵送で申請してください。

＼お忘れなく／

3月下旬に子どもが生まれた場合は、連絡してください。

■離婚などにより給付が受け取れない人

2月28日までの離婚などによって、児童を養育しているものの給付を受け取れない人は「支給給付金」を支給します(所得制限あり)。申請方法など詳しくは、市ホームページで確認するか、問い合わせてください。

【申請期限】

いずれも3月31日(土)(必着)

申請・問合せ先＝子育て支援課(〒610-0393(住所不要)、☎64-1376)

詳しくは市ホームページをご覧ください。



相談窓口 3月

新型コロナウイルス感染拡大などにより、催しなどを中止・変更する場合があります

3月1日～4月10日分を掲載しています
記載がないものは無料/★は事前予約制

相談事業	日にち	時間	場所	問合せ先
なやみごと相談	9日(水) 23日(水)	13:30～16:00	三山木福祉会館 市民相談室	
★市民無料法律相談	2日(水) 16日(水) (予約3月1日～) 4月6日(水) (予約3月18日～) 4月20日(水) (予約4月1日～)	13:30～16:30	市民相談室	人権啓発推進課 ☎62-4343
★南部法律相談センター	毎週(木)	13:00～17:00 40分 5,500円	商工会館	京都弁護士会 ☎075-231-2378
★女性の相談室	毎週(月)～(金)	10:00～12:00 13:00～17:00		
★女性のための専門相談	2日(水)・3日(木)・17日(木) 4月7日(木)	13:30～16:30	女性交流支援ルーム	☎65-3727
★女性のための法律相談	23日(水)	13:30～15:00		
★思春期相談なごみ	3日(木)・4月7日(木)	10:15～12:45	女性交流支援ルーム	☎65-3709
★発達・育児相談	毎週(月)～(金)	13:30～15:30	田辺児童館	☎63-1081
★育児相談	毎週(月)	9:00～12:00 13:00～16:30	普賢寺児童館	☎65-0153
★すくすく子育て相談	毎週(月)～(金)	9:00～16:00	電話相談のみ	地域子育て支援センター 河原保育所 ☎62-3511
		9:30～16:30	地域子育て支援センター 三山木保育所	☎68-5570
		10:00～15:00	地域子育て支援センター 松井山手	☎64-0166
	(月)・(火)・(木)・(金)	10:00～15:00	子育てひろばてふてふ	☎62-3731
★家庭児童相談室	毎週(月)～(金)	8:30～12:00 13:00～17:15	子育て支援課	家庭児童相談室 ☎64-1309
★妊婦・乳幼児相談 (赤ちゃんサロン)	3日(木)・4月7日(木)	今回は個別相談	保健センター	子育て支援課 ☎64-1377
★消費生活相談	毎週(月)～(金)	9:00～12:00 13:00～16:00	産業振興課	消費生活センター ☎63-1240
★多重債務相談				
★こころの健康相談	2日(水)	13:45～15:30	保健センター	健康推進課 ☎64-1335
★健康相談(医師)	14日(月)			
★こころの相談 (ひとやすみコール)	毎週(月)・(水)	17:30～20:00	相談専用電話☎63-7088	障がい福祉課 ☎64-1372
★ふれあい相談室	毎週(月)～(金)	9:00～12:00 13:00～16:00		
★おかたづけ相談	10日(木)	13:30～16:00		
★心配ごと相談	10日(木)・25日(金)			
★高齢者等のための これからのこと相談	30日(水)	10:00～12:00	社会福祉センター	社会福祉協議会 ふれあい相談室 ☎62-5447
★司法書士法律相談	10日(木)			
★成年後見制度相談	30日(水)	13:30～16:00		
★弁護士無料法律相談	25日(金)			
★幼・小・中教育相談	15日(火)		松井ヶ丘小学校	☎62-8888
	8日(火)・9日(水)	13:00～17:00	桃園小学校	☎63-6335
	2日(水)		三山木小学校	☎62-1055
	17日(木)	9:00～17:00	薪小学校	☎63-2000
	8日(火)	8:30～17:00	大住小学校	☎62-0046
	10日(木)	10:00～17:00	田辺小学校	☎62-0044
	14日(月)	12:30～16:30	普賢寺小学校	☎65-0053
	8日(火)・22日(火)	9:00～18:00	田辺東小学校	☎62-4348
	1日(火)・15日(火)		草内小学校	☎62-0054
★教育相談	毎週(月)～(金)	8:30～17:00	相談専用電話☎63-4488	子ども・学校サポート室 ☎64-1325

図書館だより 3月

Library Information 4月上旬までを掲載しています

新型コロナウイルス感染拡大などにより、催しや受け付けなどを、中止・変更する場合があります。



移動図書館
「かなび号」

★初めての人でも利用できます★中央図書館、北部・中部分室で借りた本も返すことができます★雨天の場合は、巡回を中止します。

ギャラリー【中央図書館】

▼8日(火)～13日(日)
やましろ里山の会総合展示会：やましろ里山の会

▼15日(火)～20日(日)
第22回パレット展：パレット

▼23日(水)～27日(日) (25日(金)を除く)
JNP山城地区写真展：JNP山城地区

▼29日(火)～4月3日(日)
河内弘安展：河内弘安さん

映画会【中央図書館】

①4月2日(土)：プレート・ディバーター (128分洋画・字幕あり)

②4月16日(土)：アイネクライネナハトムジーク (119分・邦画)

いずれも午前10時30分から

対象＝市内に在住・通勤・通学する人

定員＝各回先着15人

申込方法＝①は3月20日(日)、②は4月3日(日)午前10時以降に中央図書館に電話・FAX・来館してください。

しめきり＝前日の午後6時

新型コロナウイルス感染防止のため換気を行いますので、上映中は光で映像が見にくい場合があります。

>>>>>>>> 今月のおすすめ図書 ～New Book～



『理系脳をつくる食べられる実験図鑑』

中村陽子／著
主婦の友社／発行

なぜラムネはしゅわしゅわと口の中で溶けるのか？ 焼いたあつあつのメレンゲの中に冷たいアイスクリームを閉じ込めることはできるのか？ 不思議な変化は、フライパンや鍋の中のほか、いろいろなところで起こります。

同書は、変化の理由と、さらに進化した実験も紹介しています。
理科が苦手な嫌いなという人も、お菓子を作りながら、わくわく理科の実験を楽しんでみませんか。

デージー図書をご存じですか？

デージー図書とは、本などを読むことが困難な人のために、耳で聞いて読書できるよう、音声を録音したCDのことです。1枚に最大で約60時間収録されており、本を読む時のようにしおりをつけたり、章やページごとに聞きたい場所へ移動することができます。同書を聞くためには、専用再生機(プレクストーク)や、再生ソフトが入ったパソコンが必要になります。

■デージー図書を貸し出します

図書館では、デージー図書の貸し出しを行っています。中央図書館では再生機も利用できますので、気軽に相談してください。

対象＝市内に在住し、見えない・見えにくいことで困っている人



音声を録音したCDと専用再生機

申込・問合せ先＝▼中央図書館(☎65-2500、FAX65-1222)
▼北部分室(北部住民センター内、☎63-0499) ▼中部分室(中部住民センター内、☎64-8833)

京たなベ de 子育て information

■特に記載のないものは、申込不要・無料です。
 ■新型コロナウイルス感染拡大などにより、催しなどを中止・変更する場合があります。

はいはいサロン

日時 = 4月19日(水)午前10時30分～11時30分
場所 = 中央公民館
対象 = 6カ月までの第1子
内容 = お母さん同士の交流・情報交換、看護師による育児相談
定員 = 先着5組
申込方法 = 3月22日(水)以降に、親子の氏名・子どもの生年月日・住所(地域)・電話番号・メールアドレスを電子メールかLINEで連絡してください。
申込・問合せ先 = 子育てママ応援隊「はいはい」・田中 (☎090-2350-5105、✉haihai.kyotanabe@gmail.com、LINE ID : @085rpuvq)

親子のひろば (全5回)

日にち・内容 = ▼5月11日(水)・ふれあい遊び▼5月25日(水)・絵の具遊び▼6月1日(水)・体遊び▼6月15日(水)・感覚遊び▼6月29日(水)・工作遊び
時間 = 午前10時～11時
場所 = 南山こどもセンター
対象 = 令和2年10月31日以前に生まれた未就園児と保護者
定員 = 10組。多数の場合は抽選します。
申込方法 = 電子メールか往復はがきで、「親子のひろば」・親子の氏名(ふりがな)・子どもの生年月日・電話番号・小学校区を、返信用に住所・氏名を書いて申し込んでください。
 応募1通につき1組のみ
しめきり = 3月22日(水) (必着)
申込・問合せ先 = 南山こどもセンター (〒610-0313京田辺市三山木谷垣内3-1、☎62-4458、✉minamiyama-ch@city.kyotanabe.lg.jp)

3月のBCG集団接種

日にち = 3月8日(水)・22日(水)
受付時間 = 午後1時15分～2時
場所 = 保健センター
対象 = 標準的な接種月齢は生後5～8カ月。1歳になる誕生日の前日まで接種できます。
問合せ先 = 子育て支援課 (☎64-1377)

はぐはぐ子育て支援事業ピックアップ情報紙

広報紙に掲載しきれないイベントや子育て情報が満載！
 右図の2次元コードからアクセスできます。



赤ちゃんのひろば (全3回)

日にち・内容 = ▼5月18日(水)・ふれあい遊び▼6月8日(水)・感覚遊び▼6月22日(水)・おもちゃ作り
時間 = 午前10時～11時
場所 = 南山こどもセンター
対象 = 令和3年7月1日～同年11月30日生まれの子どもと保護者
定員 = 10組。多数の場合は抽選します。
申込方法 = 電子メールか往復はがきで、「赤ちゃんのひろば」・親子の氏名(ふりがな)・子どもの生年月日・電話番号・小学校区を、返信用に住所・氏名を書いて申し込んでください。
 応募1通につき1組のみ
しめきり = 3月22日(水) (必着)
申込・問合せ先 = 南山こどもセンター (〒610-0313京田辺市三山木谷垣内3-1、☎62-4458、✉minamiyama-ch@city.kyotanabe.lg.jp)

オンライン前向き子育て講座・導入編

子どもの生きる力を育み、前向きに子育てをするヒントや具体的な子育て技術を学びます。0～12歳の子どもに焦点を当てた講座です。オーストラリアで開発された、保護者向けの子育て支援プログラム「トリプルP」の導入編を含みます。
日時 = 3月23日(水)午前10時～正午
場所 = ウェブ会議システム「Zoom(ズーム)」を使用します。
講師 = NPO法人トリプルP ジャパン理事で臨床心理士の白山真知子さん
定員 = 40人。多数の場合は抽選します。
申込方法 = 専用フォーム (=2次元コード) から申し込んでください。後日、参加者にズームのパスワード・ID・資料を郵送します。
しめきり = 3月14日(水)
問合せ先 = 子育て支援課 (☎64-1377)



「地域子育て支援センター松井山手」がランチ松井山手に移転 「はぐはぐルーム松井山手」も新設 (市内初)

市は、地域子育て支援センター松井山手を、ランチ松井山手に移転します。また、妊娠中の人から子育て中の人ができる各種講座・育児相談を行う多目的ルーム「はぐはぐルーム松井山手」を新たに併設します。

両施設には、保育士などが常駐していますので、子育ての悩みなど気軽に相談してください。なお、今までの地域子育て支援センター松井山手の利用は、3月28日(月)正午までとなります。

利用開始日 = 4月4日(月) (土・日曜日、祝日を除く)。4月1日(金)は施設見学ができます。

開所時間 = 午前9時30分～午後4時30分 (正午～午後1時を除く)

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、予約制としています。予約方法については、ピックアップ情報紙 (=27ページの2次元コード) で確認ください。

場所 = 京田辺市山手中央3-2ランチ松井山手2階

■同センター内では一時預かりも

利用上限 = 2時間
 利用方法など詳しくは、今後、市ホームページなどでお知らせします。



両施設共通のトイレ

はぐはぐルーム松井山手



■オープニングイベント

日時 = 3月25日(金)午前11時～正午
場所 = はぐはぐルーム松井山手
対象 = 平成31年4月2日以降に生まれた子どもと保護者。対象年齢ではないきょうだいは参加できません。
内容 = 式典・イベント「わらべうた」
定員 = 5組程度。多数の場合は抽選し、結果は3月16日(水)以降に全員に連絡します。
申込方法 = 往復はがきの往信用に、「3/25オープニングイベント参加希望」・親子の氏名・住所・子どもの生年月日・電話番号を、返信用に住所・氏名を書いて郵送してください。専用フォーム (=2次元コード) から申し込みができます。
しめきり = 3月14日(月) (必着)



申込・問合せ先 = 子育て支援課 (〒610-0393〈住所不要〉、☎64-1376)

ちよつと待った! その契約 実録 消費生活相談の現場より

【事例】

大手通信会社を名乗る事業者から「光回線をアナログ回線に戻すと電話料金が安くなる。アナログ回線への変更をサポートする」と電話があった。インターネットを使うことがなくなったのでちょうどいい機会と思い頼んだ。事業者から送られてきた書面を確認すると、アナログ戻しの初期費用が44,000円、機器補償サービスが毎月1,100円で1年間の契約となっていた。機器補償サービスのことは聞いておらず、不要なので解約したいが途中で解約すると解約料が掛かると言われ納得がいけない。

- ・アナログ回線…昔からある一般的な電話回線
- ・光回線…インターネットなどのデータを高速でやり取りする通信回線

No.57 「光回線をアナログ回線に戻せば安くなる」という電話勧誘にご用心!

■アドバイス

▼大手通信会社やその代理店を名乗っていても、実際には関係の無い事業者が勧誘している場合があります。勧誘されたときは事業者名を確認しましょう。
 ▼知らないうちに必要のないサービスを契約させられている場合もあります。契約書が届いたら、すぐに書面を見て契約内容をしっかり確認しましょう。
 ▼契約後であっても、契約書を受け取った日を含まず8日以内であれば、無条件で契約解除(クーリング・オフ)できる場合があります。
 ▼光回線をアナログ回線に戻すには、第三者に依頼することなく、自分で手続きできます。現在の契約先やNTT西日本に問い合わせましょう。
 ▼一人で悩まず早めに相談してください。



【相談・問合せ先】

消費生活センター (産業振興課内、☎63-1240〈正午～午後1時を除く平日午前9時～午後4時〉)

同志社大学 真山ゼミ × 同志社女子大学 まちづくり委員会

京田辺と出会う

知らない

No.5 (最終回) 活動を振り返って

同志社大学(真山ゼミ)・同志社女子大学(まちづくり委員会)の学生の皆さんが、学生目線で京田辺の魅力を発信します。最終回となる今号は、上村市長との対談を紹介します。



◎「きょうたなべ魅力研究所」の立ち上げ

市長: どういう経緯で真山ゼミとまちづくり委員会が協力することになったのですか？



学生(真山ゼミ): 「全国大学まちづくり政策フォーラム in 京田辺」に双方のチームが参加していたことがきっかけです。まちづくり委員会の政策提言は考え込まれていて強く印象に残り、真山ゼミのメンバーで同志社女子大学を訪ねて協力をお願いしました。両者が協力して、学生など若い世代に向けて京田辺の魅力を発信する広報誌「きょうたなべ魅力研究所」(以下「広報誌」)の発行に取り組むことになりました。

◎学生からみた京田辺

市長: 学生の皆さんからみた京田辺の印象を教えてください。

学生(真山ゼミ): 私たちが所属する政策学部は今出川キャンパスのため、京田辺キャンパスを訪れたのは入学式のときだけです。学生が利用しやすい飲食店が多く、特に夕方は駅前が学生でにぎわっていて、「大学のあるまち」という印象を持ちました。また、新田辺駅には急行も停まるため、交通アクセスが良く便利なまちだと感じました。ただ、学生・若者が遊べる場所が少ないのが気になりました。交通の便が良いので、若者を引きつける何かがあれば人が集まるのではないのでしょうか。

市長: 京田辺らしい風景が見られるスポットや、市民・学生が交流できて居心地の良いサードプレイス(自宅や職場・学校とは異なる第3の場所)など、魅力的な場所が必要だと思います。

◎読む人にも京田辺を好きになってほしい

市長: 広報誌の制作にあたり、これまで縁のなかった京田辺を調査する中で、このまちをどのように感じていますか。



学生: 豊かな緑が印象的で、自然に触れられるところが多いのが良いと思います。自然の中で過ごすカフェなどにひかれます。人が優しいのも好きですね。私は京田辺に住んでいませんが、取材を通して、京田辺が本当に好きになりました。この思いを広報誌に盛り込み、読む人たちに伝えたいです。

市長: 市内には、企業・市民団体などさまざまな分

野で頑張っている人たちがたくさんいます。それらを学生の皆さんの力で広めるような活動に取り組んでほしいです。

◎「大学のあるまち」京田辺の魅力



学生: 「大学のあるまち」ならではの京田辺の魅力を教えてください。

市長: 学生の存在が大きいですね。大学がないと、進学や就職を機に若い世代の人口が大幅に落ち込みますが、京田辺では逆に増加します。好きなことにチャレンジしやすい年代がいることは、まちに活力をもたらしてくれます。このことが、一番大きな魅力ですね。また、さまざまな地域にルーツを持つ学生が、全国各地から来てくれることも大きいです。卒業して地元に戻った後も京田辺のことを覚えてもらって、感じたことや学んだことを、それぞれの地域で発信してくれたらうれしいです。

◎対談を終えて

学生: 最初は緊張しましたが、市長がとても気さくな方だったので楽しんでインタビューできました。市長からは京田辺愛を強く感じ、私たちも京田辺がさらに好きになって、もっとこのまちを知りたいという気持ちになりました。



また、私たちの広報誌を読んでもらった市民の皆さんから励ましの言葉もたくさんいただき、励みになりました。私たちの記事を読んでもいただきありがとうございました。



学生広報誌「きょうたなべ魅力研究所」は、昨年10月から3月まで毎月発行しました。バックナンバーもありますので、こちらからご覧ください☆

企画に関する問合せ先=秘書広報課 (☎64-1320)

ザ・U.S.A

アメリカの文化と生活

シリーズ② アメリカのスポーツ文化

こんにちは！ CIR (国際交流員) のシャベズ・莉愛(りあ)です。
アメリカは、スポーツ大国といわれるほどスポーツが盛んです。今号は、アメリカのスポーツ文化について紹介します。



1998年6月生まれ、23歳。お気に入りの木津川サイクリングロードの桜が満開になる日を今から楽しみにしています。

◎スポーツが身近な存在

アメリカの家庭では、両親が子どもに好きなスポーツを見つけさせるため、子どもの頃にスポーツクラブに入れることがよくあります。

高校では部活動が盛んです。日本の部活動と大きく異なるのは、季節ごとに異なる部活動に所属する点です。自分の学校のチームが試合を行う日には、友達と連れ立って応援に行きます。

大学生になると、スポーツ奨学金を受ける学生も多いです。奨学金を受けている学生は、常に成績というプレッシャーを受けながらプレーすることになります。多くの場合、スポーツ奨学金は学業の奨学金よりも高額です。

◎一番人気はアメフト

試合観戦で最も人気があるのはアメリカンフットボール(アメフト)です。アメリカでは、アメフトのことを「フットボール」、球を蹴るフットボールのことを「サッカー」といいます。アメリカの高校生や大学生にとって、スポーツの試合に参加することは社会的イベントであり、観戦はもとより人との交流に重点を置いています。特に学生数の多い大学では、キャンパスのスタジアムで行われるアメフトの試合が一大イベントになります。試合の3~4時間前から、スタジアムのすぐ外にあるTailgate(テイルゲート)と呼ばれる広場で、友達や家族と



出身大学であるインディアナ大学のスタジアム外に設けられたテイルゲート。試合が行われる日は、スタジアムの中も外も、スクールカラーの赤一色で染められます。

一緒に肉を焼いて食べたり、お酒を飲んだりします。私も大学生の頃は、試合の日に朝から友達と一緒にテイルゲートに行き、ほかの学生たちと騒ぎながら観戦しました。アメフトのルールはよく分からないのですが、友達とワイワイ応援するのは本当に楽しいです。

◎自宅テレビ観戦も

また、テレビで放映されるプロのアメフトも非常に人気があります。毎週日曜日には、多くの人が友達と一緒にお酒を飲みながら自宅のテレビで観戦します。

毎年開かれる優勝決定戦「スーパーボウル」はアメリカ最大のスポーツイベントです。スーパーボウルの開催都市は毎年変わり、アメリカ全土から人々が観戦に訪れるので、開催都市には大きな経済効果があります。また、テレビ中継は世界で1億人以上が視聴することから、テレビコマーシャルの放映料は30秒で6億円以上といわれており、大手企業が有名人を起用し、コマーシャルを流しています。



ルームメイトと一緒に、インディアナ大学のアメフトの試合を観戦しました。



私の出身校・マウントバーノン高校(インディアナ州)のバスケットボールが盛んな地域として知られています。

問合せ先=市民参画課 (☎64-1314)

Present アンケートに答えてもらおう！

読者プレゼント

宇治抹茶ようかん
(引換券)

抽選で **5** 名様

市公式LINE・はがきで応募

市公式LINEで配信されるアンケートに回答するか、はがきに次のアンケートの回答・郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を書いて郵送してください。LINEは裏表紙の2次元コードから登録できます。また、LINEは回答後すぐに抽選できます。

- ①特集「まず一歩！歩いて伸ばそう健康寿命」の感想
- ②あなたが続けている健康法と長続きの秘けつ
- ③興味を持った記事と感想

回答者の中から抽選で5名様に、「宇治抹茶ようかん」(引換券)をプレゼントします。駅ナカ案内所(近鉄新田辺駅西口)で賞品と交換してください。

はがきでいただいた個人情報は、賞品の発送のみに使用します(LINEでの応募は個人情報を収集しません)。ご意見に対する個別回答はできません。応募は1人1回に限ります。

しめきり=3月10日(休) (必着)

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

2月号の応募者数は、133人でした。



きょう田辺、あしたも京田辺。

上村 崇
Kamimura Takashi
市長コラム No.7

3月になりました。寒かった季節から、暖かな春を感じられる季節へと移り変わります。市内には多くの散策ルートがあります。健康づくりの第一歩として、歩くことから始めてはいかがでしょうか。ちなみに私の健康法は、スクワットと腕立て伏せ、そして市役所内はもちろん、外でもできる限り階段を利用して、健康維持に努めています。

読者の広場

広報ほっと京たなべに寄せられた読者の皆さんの声をお届けします！

【特集「歴史ロマンあふれる古墳群」の感想】

- ▼身近な場所に古墳群があることに驚きと感動(多数)
- ▼京田辺の歴史に興味を持つきっかけになった(30歳代)
- ▼古代の歴史は情報が乏しい分、いろいろと想像がふくらむので楽しい(30歳代)
- ▼素晴らしいものが残っていることを誇りに思う(70歳以上)
- ▼専門家の意見や写真・地図など充実していて、お金を払っても手に入れたと思える内容だった(50歳代)
- ▼市内の史跡巡りに行ってみたい(多数)
- ▼小学校の時に資料館を見学したが、埴輪の技法によって天皇とのつながりを推測できるなど、より深く知ることができて良かった(30歳代)
- ▼史跡広場として整備されるのが楽しみ(多数)

😊 普段何気なく見ている風景でも、そこに古代から人とともに育まれてきた歴史があることを知ると、興味が湧きますね。まちの歴史に興味を持つことが、大切な文化財を守る第一歩かもしれません。

【あなたが好きな市内の史跡】

- ▼酬恩庵一休寺・大御堂観音寺(多数)
- ▼大住単人舞が奉納される月読神社(多数)
- ▼同志社大学構内にある継体天皇の筒城宮跡伝承地(30歳代)
- ▼大住車塚古墳。九州から移住した大隅単人たちの古墳なのかと想像するとロマンを感じる(70歳以上)
- ▼シオ1号墳石室内を3D画像で見たい(50歳代)

😊 「暖かくなったら近くの史跡を散策したい」という声が多く寄せられました。公園の木々や日差しに春の気配を感じることも増えてきました。今月の特集で取り上げた正しい歩き方や散策路マップも参考にしながら、あなたのお気に入りを見つけてくださいね。

さて、いよいよ卒業シーズンを迎えます。これまでの自身の卒業式で、最も心に残っているのは小学校の卒業式です。大変お世話になった担任の先生とお別れするのが非常に悲しく、大泣きしたことを覚えています。一方、中学校の卒業式では、高校生活への大きな希望を胸に、清々しい気持ちだったと記憶しています。親となり、我が子の卒業式にも何度か参列しましたが、子どもの成長にホッとするとともに、少しずつ手が離れていく寂しさも感じたものです。

この時期、大きな期待を胸に、社会へ羽ばたこうとしている方もいらっしゃると思います。どうかこれからの人生のステージに、幸多きことを祈っています。



まちかどphoto



子どもたちの感性キラリ 市立幼稚園絵画展

1月29日から2月6日にかけて、市立幼稚園の全園児の作品を展示する幼稚園絵画展を開きました。例年はコミュニティホールで行っていますが、今年は新型コロナウイルス感染症対策のため、各園での分散開催となりました。各園のホールには、園児一人ひとりの絵画や、5歳児が1つのテーマを決めて力を合わせて作った作品など、子どもたちの豊かな感性が光る力作が並んだほか、一年の活動を写真で振り返るコーナーなども設けました。

新幼稚園では、所狭しと飾られた絵を見る子どもたちから「大きな紙にいっぱい描けた」「この消防車チカチカしてるね」など、さまざまな感想が飛び交っていました(=写真)。週末には家族で鑑賞できる機会もあり、園児が自分の絵を指して「これぼくが描いたんやで」と誇らしげに保護者に説明する姿も見られました。

地域とつながる

区・自治会 ホントのトコロ

協働のまちづくり推進協議会会長
(健康村自治会長)

寺西 章郎さん(77)



区・自治会では、地域住民の親睦を深め、誰もが安心して暮らせるよう、さまざまな活動に取り組んでいます。しかし、現在は多くの団体で、役員の高齢化や担い手不足などの課題を抱えています。

本シリーズは、より多くの人に区・自治会活動を知ってもらうため、活動を担っている人にお話を伺い、今号から不定期に掲載します。

－自治会活動にもコロナ禍の影響があったのではないですか

さまざまな活動・行事が中止になっています。特に行事は、運営のノウハウが薄れてしまい再開できるか不安です。また、自治会全体での一斉清掃は中止せざるを得ませんでしたが、草はどんどん伸びるので、役員だけで対応したところもありました。

－担い手不足などの問題に悩まれている自治会が多いと聞いています

共働きや高齢の世帯が増えていることもあって、自治会活動に時間が取れない人が多くなっています。役員をお願いすると「全部1人で対応しないといけないから私には無理」と言われることもありま

す。大変そうに見えるかもしれませんが、できないことは人に頼り、一人ひとりが無理のない範囲でできることをやるようにすれば、それほど負担はありません。私も皆さんに支えてもらいながらやっています。今後もこの地域で暮らし続けることを考えると、自分の地域のことを知り、考え、つながりをつくっておくことは、長い目で見ると自分や家族を守ることに必要です。少しずつでもいいので地域に関わり、新鮮なアイデアを出してもらえると嬉しいですね。また、時代とともに活動のやり方を変えていくことも必要だと思います。

－健康村はどんな地域ですか

現在は約110世帯の自治会ですが、昔はまばらに家が建つ、別荘地のようなところだったと聞いています。健康村だけでなく市全体にも言えることですが、昔から住んでいる世帯と新しく転入した世帯があるので、時間は掛かると思いますが、住民同士のつながりを深めていくことが重要と考えています。

－人や地域とのつながりは大切ですね

役員をやって初めてご近所さんと顔見知りになることもあり、そこで小さなつながりが生まれます。そんなささいなところから、地域の絆が深まっていくのだと思っています。

問合せ先=市民参画課(☎64-1314)

広報ほっと京たなべ 発行/京田辺市 ☎0774(63)1122 FM0774(63)4781 FAXでも問い合わせを受け付けます 編集/秘書広報課 ☎0774(64)1320
 〒610-0393 京都府京田辺市田辺80番地 <https://www.city.kyotanabe.lg.jp> 毎月1日発行 見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。

ココ市内的ものづくり企業を紹介 こだわってます

さまざまな特色ある製品を生み出す、
 市内のものづくり企業を不定期で紹介します。



内視鏡機能付きレーザー
 温熱療法装置 試作機

世界初・世界一の治療
 機器を社会に提供してい
 きたいと話す中村さん

No.4 飛鳥メディカル株式会社（同志社大学連携型起業家 育成施設 D-egg 内） 代表取締役会長 中村 誠司さん

近年、レーザー医療機器は、患者の身体的負担の少ない医療手段として、多くの医療現場で導入され始めています。同社は、このレーザー医療機器の研究開発型ベンチャー企業として、平成15年1月に誕生しました。現在、同志社大学連携型起業家育成施設（D-egg）の開発センターで、世界的な注目を集めるレーザー医療装置を研究開発しています。

医療機器の中でも治療機器は、国内の治験などの許認可申請のハードルがとても高いこともあり、ほとんどが海外からの輸入品です。しかし、中村さんは、患者である人や動物のために身体的負担の少ない医療を実現したいという強い思いで研究開発し、国内製造にこだわって製品化しました。世界初の子宮頸がんレーザー温熱療法装置（=写真）を名古屋大学と共同で開発するなど、積極的に数多くのレーザー治療装置を作り成果を上げています。

掲載企業の製品などの一部を、市役所2階市民ロビーに展示しています。 問合せ先＝産業振興課（☎64-1364）

なごみ伝言板

作：南久美子



【卒業シーズン】

同社は、医療機器のベンチャー企業として、これまでに蓄積してきた高度な技術を強みに、人や動物に負担の少ない医療を目指し、研究開発に熱意を注ぎ続けています。



詳しくは、京田辺市産業総合情報サイト「Kyota Navi」（=2次元コード）をご覧ください。



リニューアルした広報紙で
 会社・お店をPRしませんか。

発行部数／約36,000部
 カラー広告／裏表紙＝50,000円
 中 面＝30,000円
 2色刷り広告／中 面＝12,000円
 サイズ・申込方法など詳しくは市ホームページ
 をご覧ください。

申込・問合せ先＝秘書広報課（☎64-1320）

市公式SNSで最新情報をお届け



令和4年2月1日現在の人口 ※（）内は前月比

- 人口/70,806人(-32)
- 世帯/30,429世帯(-4)
- 男性/34,647人(-9)
- 女性/36,159人(-23)

本広報紙は令和4年2月13日現在の情報を掲載しています。

