

# 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

9

Sep.2025  
No.952

特集

## 5つの職種でワンチーム 地域包括支援センターの舞台裏



地域包括支援センターの職員の皆さん  
(老人福祉センター宝生苑の中庭)

### 注目情報



- 9ページ 70歳以上に1,000円分のチケット配布
- 18-19ページ 高齢者コロナ・インフルエンザ予防接種
- 33ページ 来春入所の保育所入所申込書類を配布



挟み込み

# 5つの職種でワンチーム 地域包括支援センターの舞台裏

問合せ先=高齢者支援課（☎ 63-1268）

高齢者が安心して健康に暮らせるように、介護・福祉・医療などさまざまな面から支えるための機関「地域包括支援センター」をご存じでしょうか。先月行ったLINEアンケートでは認知度が4割とあまり知られていないかったので、今号では同センターを詳しく紹介します。

## ミーティング



毎朝、担当者間で支援が必要な人の申し送りを行います。



相談の電話が朝から鳴りやまない時もあるよ。

1日の流れ

8:30

9:00

10:00

12:00

13:00

15:00

17:15

## 訪問



1人で3・4件訪問する日もあるよ。

おはよう!  
今日も  
頑張ろう!

自宅を訪れて生活の様子や困り事を聞いて解決策と一緒に考えます。



## 来所

民生委員・サービス事業所の皆さんと協力し合って、地域の人のことを一緒に考えます。



## 人と人とのつながり。



## 生きがいの場

中庭の畠で地域の人と一緒に野菜作りをしています。



## 地域の人との関わり

顔なじみのある地域の人と話をする中で、日ごろの生活の様子を聞いたり、相談を受けたりしています。

## 振り返り



また明日も  
頑張ろう!

この日に相談があった人の今後の支援の進め方をチームで話し合い、明日に備えます。



地域包括支援センターってどんな場所なの?

高齢者が安心して地域で暮らしていくために、心配事や悩みについて一緒に考え、サポートしていくところだよ。



最近は認知症の相談が多いよ。

どういったタイミングで相談したらいいの?

今は困っていないでも、将来の不安や心配事の相談にも乗るので、気軽に相談してね。



どんな人が働いているの?  
どんなお手伝いをしているの?



5種類の専門スタッフがそれぞれの得意分野を生かして、ワンチームで地域の人を支えています。



### 主任ケアマネジャー

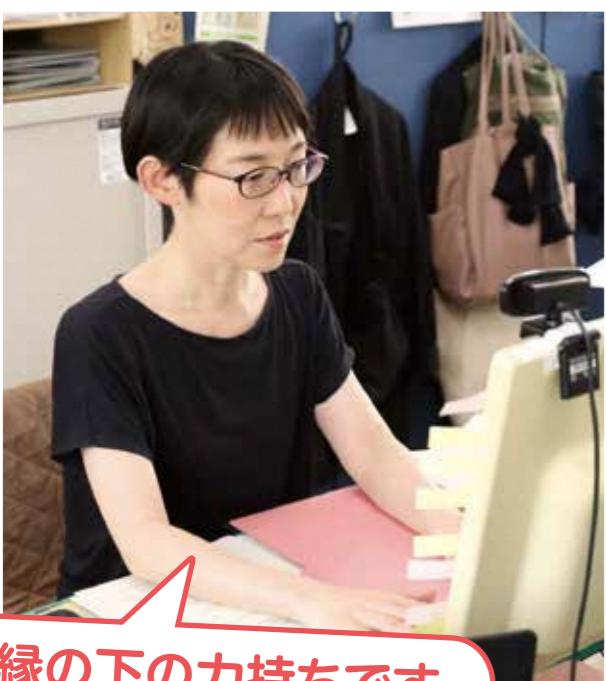
介護が必要になる前から、暮らしの心配事の相談に乗り、必要なサービスや専門家につなぎます。他のケアマネジャーのサポートも行っています。

#### 担当者の声

本人の望む暮らしをチームで考えて達成できたときは、やりがいを感じます。また、今までできていたことができなくなり不安を感じていた人が、少しずつ努力を重ね、以前のようにゴルフや旅行を楽しめるようになったと聞くとうれしいです。

チームを導くリーダーです

## 私たちが支援チームです



### 介護事務

一人一人が使った介護サービスの費用を計算して、国などに請求しています。電話や受付の対応、書類の整理なども行っています。「縁の下の力持ち」として、みんなの仕事を支えています。

#### 担当者の声

介護のサポートを必要とする高齢者や病気の方を、陰から支えられることにやりがいを感じます。また、利用者やその家族からいただくお礼の言葉は、窓口対応をしている私たちが一番先に聞くことが多く、それを担当職員に伝えられることがうれしいです。

縁の下の力持ちです

あなたの生活をデザインします

### ケアマネジャー

年を取ると、病気などで転倒しやすくなるなど、困り事が増えてきます。一人一人に合った地域活動や介護保険などの紹介を通じて、以前のように生活できるようサポートします。今より元気になりたい人の相談にも乗っています。



#### 担当者の声

相談で関わった方が元気になり以前の生活に戻られるうれしく、その笑顔を見るとやりがいを感じます。

また、90歳代の方が元気になり、自分の意思で介護保険サービスを卒業されたことがとても印象に残っています。

健康づくりのパートナーです

### 保健師

みんなが元気に過ごせるように、自宅を訪問して話を聞いたり、体や心の相談に乗ったりしています。こどもから高齢者まで家族みんなの健康を守る仕事です。



#### 担当者の声

身体や心の不調があり、日常生活に困り事を抱えていた方が、私たちの関わりを通じて少しずつ壁を乗り越えていく姿を目の当たりにするとうれしいです。

人と人をつなぐ架け橋です

### 社会福祉士



複雑な問題を抱える高齢者や家族の相談に応じて、地域のさまざまな関係機関や専門職へつなぎ、支援者を増やしながら問題解決を図ります。

#### 担当者の声

福祉の仕事は人の人生に関わる仕事で、正解がありません。もっとこうすれば良かったのかなと思うこともあります。ときには相談者から、厳しい言葉をかけられることがあります、「あなたに話を聞いてもらえて良かった」との言葉をもらえると、この仕事を選んで良かったなと思います。

# 短期集中！わくわくチャレンジプログラム

専門スタッフと一緒に自宅でできるトレーニングを考える

## わくチャレ利用者に密着！

### 身体の痛みを楽にして外出を続けたい

わくチャレを知るきっかけとなつたのは、ケアマネジャーからの紹介でした。ケアマネジャーが自宅を訪問し、生活環境や健康状態などを確認したところ、条件を満たしていたことから、わくチャレへ参加を決めました。3ヵ月後の目標に「身体の痛みを楽にして、外出を続ける」を掲げ、自宅で手軽にできるトレーニングを理学療法士と一緒に考えました。Mさんに意気込みを伺うと、「このプログラムを取り組んで、体力・筋力を維持したい」と力強く話してくれました。



## 取り組みのほんの一例だよ



「始めたばかり」のMさん(90)



こんな事業もやってるよ

今年度実施事業所=田辺病院・リハロボセンター向日葵・特別養護老人ホームやすらぎの杜

今年度からスタートした「わくわくチャレンジプログラム（わくチャレ）」を紹介します。このプログラムは、自分の力で日常生活を継続したい人を対象に、3ヵ月間のトレーニングを積むことで、生活改善を図る短期集中の自立支援型のサービスです。

ケアマネジャー・やリハビリ専門職と一緒に、「3ヵ月後の自分が望む暮らし」を描き目標を立て、自宅で毎日できる無理のないトレーニングプランを作成します。

の向上を図ります。地域によっては送迎可能な場合があります。

### 卒業後もフォローアップ

通所サービス終了1ヶ月後と3ヵ月後にリハビリ専門職が訪問し、セルフマネジメントの確認などを行う

フォローアップがあり、自宅での正しいトレーニングや運動習慣をサポートします。また、「高齢者の居場所」として、健康体操などを行っている地域の公民館などにつなぐことで、いつまでもいきいきと過ごせるよう導きます。

なお、利用については、生活機能の低下がみられる人や要支援1・2の人など条件があります。興味がある人は、地域包括支援センターに問い合わせてください。

### 初の通所がスタート

一週間後、送迎車で田辺病院を訪れ、利用者5人の集団トレーニングに参加しました。栄養士から健康維持のポイントを教えてもらった後、初回のため、歩行や片足立ちなどのテストを通じて現時点での筋力などをデータを収集しました（写真左）。また、理学療法士と一緒に足上げなどの自宅で行う正しいトレーニング方法を身に付けました。翌日からはプランに基づき3ヵ月間のプログラムに励みます。

### 歩行時のふらつきの改善を実感

この日の参加者で最も行程が進むFさんを取材しました。今回で7回目の通所となり、プログラムの折り返しを迎えます。わくチャレの効果を伺うと、「歩くときにふらつきがあつたが改善した」と話してくれました。プランに沿った自宅でのトレーニングは毎日欠かさず30分ほど続けているとのこと。「じつとしていられない性格なので、自宅周辺の水辺の散策路を毎日3千歩ウォーキングしている」「風呂・トイレ掃除や洗濯など身の回りのことは一人でこなしている」とトレーニング以外でも体を動かすこと意識しているからか、活力に満ちているように見えました。

### #02 認知症初期集中支援チーム

医療や介護の専門職が本人や家族に話を聴き、必要に応じて医療機関の受診や介護サービスにつなぐ手伝いをしているよ。また、医療や介護につながっていない人、支援を拒否している人など、対応が難しいケースにも力を入れて支援しているよ。「もの忘れが増えた」「今までできていたことが難しくなった」など、もしかして…と思ったら、まずは相談してね。

同じ地域で働くいろんな職種の人々が集まって、みんなが暮らしやすくなるためのアイデアを出したり、交流を深めたりしているよ。



### #03 地域ケア会議

地域の人たちと一緒に、認知症の人を見守るための練習をしているよ。



困っている人や気になる人に、どうやって声を掛けようかな。

## 70歳以上 1,000円分のチケットを配布 申し込みは9月末まで

市は、高齢者の外出のきっかけづくりとして、市民まつり、京田辺一休さんポイント加盟店（市内約40店舗）、京たなべ・バルで使えるチケットを希望者に配布します。

**対象**=市内に在住し、昭和30年12月31日以前に生まれた人

**チケット額**=1,000円（500円券×2枚）

**申込方法**=申込フォーム（=2次元コード）か、市ホームページ、高齢者支援課、老人福祉センター宝生苑・常磐苑、三山木福祉会館、オレンジルー

ムにある申込書を郵送・持参してください。チケットは10月下旬ごろに郵送します。申し込み後、10月27日（月）まで届かない場合は、問い合わせてください。

**しめきり**=9月30日（火）（当日消印有効）



問合せ先=高齢者支援課（☎ 63-1307）

## 「もしも」のときに安心／緊急通報装置を貸し出し

市は、体調の急変時に役立つ緊急通報装置（=写真）を貸し出しています。

**対象**=市内に在住・在宅し、次のいずれかに該当する人

▼65歳以上で特定の持病がある高齢者のみの世帯  
▼75歳以上で持病がある高齢者のみの世帯  
▼85歳以上で持病がある

**申請方法**=市ホームページなどにある申請書や同意書などを、持参・郵送してください。

「胸が苦しい」など体調に異変がある時にボタンを押すだけで、市が委託しているコールセンターへつながり、必要に応じて救急車の手配ができます。同時に、事前に登録した家族などへも連絡がいきます。また、使用範囲は自宅に限られますが、身に着けられる付属の小型送信機も貸し出します。



申込・問合せ先=高齢者支援課（☎ 63-1307）

## 認知症家族交流会

認知症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・内容など**=下表のとおり

日時	場所	内容
9月9日（火）午後2時～3時	南部まちづくりセンター	お菓子を食べたり、ゲームをしたりしながら交流します。
9月18日（木）午後1時30分～3時	老人福祉センター宝生苑	コーヒーと簡単なお菓子作りをしながら交流します。

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）

## 地域包括支援センターはどこにあるの？

### 中部エリア

地域包括支援センター  
あんあん市役所  
☎ 63-1268、FAX 63-5777



### 北部エリア

地域包括支援センター  
あんあん宝生苑

☎ 68-0705、FAX 68-2228



### 南部エリア

地域包括支援センター  
あんあん常磐苑

☎ 68-1310、FAX 68-1360



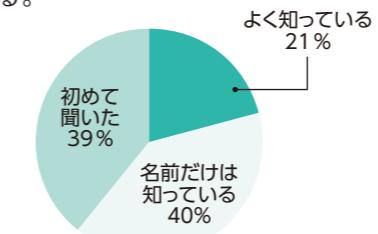
## LINEアンケート結果を紹介

高齢者の外出頻度などについて、65歳以上の市民の皆さんにLINEアンケートを行ったところ、457人から回答が寄せられたので紹介します。

問合せ先=秘書広報課（☎ 64-1320）

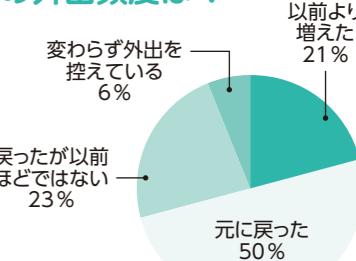
## Q 地域包括支援センターを知っている？

認知度は約6割だが、うち4割には名称しか知らない。年長者ほど認知度が高く、80歳代は約8割が知っている。



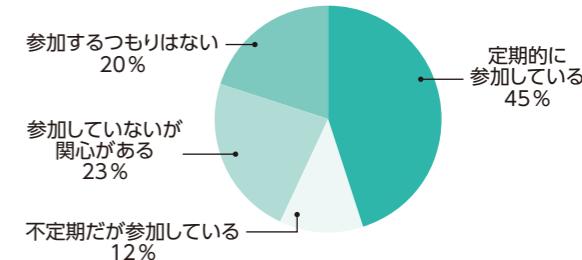
## Q コロナ禍後の外出頻度は？

約7割はコロナ禍以前に戻った（増えた）が、約6%が依然として外出を控えている。



## Q サークル活動への参加は？

約8割が関心があり、約6割が実際に何らかの活動に参加している。年長者ほど参加する傾向がみられる。



# 9月20～30日に

## 調査員が各世帯に調査書類を配布



5年に一度の日本で最も重要な統計調査「国勢調査」が、10月1日現在で行われます。同調査は、日本に住む人や世帯について知ることで、生活環境の改善や防災計画など、私たちの生活に欠かせないさまざまな施策に役立てられます。

総務大臣から任命を受けた国勢調査員が各世帯を

訪問し、調査書類を配布します。その際、世帯主の氏名と世帯の男女別の人數を聞き取りますので、ご協力をお願いします。

回答は、スマートフォンやパソコンからいつでも簡単にできるインターネット回答を利用してください。

配布期間=9月20日(土)～30日(火)

問合せ先=▼調査全般に関すること…国勢調査コンタクトセンター(☎0570-02-5901、☎03-6628-2258(IP電話)。9月16日～11月7日(午前9時～午後9時)▼調査書類の配布・回収に関すること…国勢調査京田辺市実施本部(京田辺市東西ノ口51(旧田辺東幼稚園)、☎62-4341。9月16日まで・10月9日～27日(平日午前8時30分～午後5時15分)。9月17日～10月8日(平日午前8時30分～午後7時、土・日曜日、祝日午前9時～午後5時))

## 日本代表選手から学ぶ ラケットスポーツ「パデル」教室

日付=9月27日(土)・10月25日(土)・11月8日(土)

時間・対象=▼午前9時から…小・中学生

▼午前10時15分から…初心者(パデル・テニス未経験者)

▼午前11時30分から…初級者(パデル・テニス経験者)

時間はいずれも60分です。(雨天中止)

場所=田辺公園パデルコート。15分前に田辺中央体育館に集合してください。

内容=パデル日本代表2024女子キャプテンから指導を受けます。

定員=各回6人。多数の場合は抽選します。

費用=小・中学生500円、高校生以上1,000円

ラケット・ボールは無料で貸し出します。

申込方法=各回8日前

までに田辺中央体育館ホームページ(=2次元コード)から申し込みください。



パデルオープニングイベントの様子(6月29日)

問合せ先=田辺中央体育館(☎62-1501)

## 高齢者向けスマホ講習会(全4講座)

市は、高齢者のデジタル格差解消のため、スマホ講習会を開いています。教室型と出張型があり、1クールで基本講座①～④を学びます(1日2講座)。自身のスマートフォンを持参してください。

講師=市シルバー人材センターのデジタル推進員

申込方法=電話で申し込んでください。

### ■ 教室型

定員に空きがあるクールのみ募集します。

日時・場所=右表のとおり

対象=65歳以上で、1クール参加できる人

定員=各クール先着7人

### ■ 出張型(区・自治会向け)

区・自治会内の公民館などに講師が出向きます。講座内容は、教室型と同じ内容です。実施にかかる費用の一部を市が補助します。

#### 講座内容

##### 基本講座①

- ▼電源などのボタンの操作方法
- ▼電話のかけ方 ▼カメラの使い方

##### 基本講座③

- ▼2次元コードの読み取り方
- ▼アプリのインストール・アンインストール方法
- ▼コミュニケーションアプリLINE(ライン)の使い方

クール	日付	開始時間	場所
5	9月16日(火)・23日(火)		オレンジルーム
6	10月4日(土)・11日(土)		宝生苑
7	10月18日(土)・25日(土)		宝生苑
8	11月5日(火)・12日(火)		三山木福祉会館
9	11月8日(土)・15日(土)		宝生苑
10	11月18日(火)・25日(火)		オレンジルーム
11	11月29日(土)・12月6日(土)		宝生苑
12	12月13日(土)・20日(土)		宝生苑

\*オレンジルーム(いきいきサポートセンター内)に駐車場はありませんので、公共交通機関で来所してください。

##### 基本講座②

- ▼Wi-Fi(ワイファイ)設定の方法
- ▼メールの使い方 ▼インターネットの使い方



申込・問合せ先=シルバー人材センター(☎64-8822)

## 親子の参加も歓迎

### カフェでほっと一息

認知症の人やその家族・親子などさまざまな人が気軽に集い交流できるカフェです。お茶やお菓子でホッと一息つきながら悩みなどを自由に語り合いませんか。



### ■ ホットcafé

日時=9月7日(日)・19日(金)午前10時～正午

場所=NPO法人スタート(大住ヶ丘三丁目11-1(大住ヶ丘第一公民館西隣))

メニュー=飲み物とお菓子セット(100円)

問合せ先=NPO法人スタート(☎39-8650)

### ■ ありがとうカフェ

日時=9月17日(水)・28日(日)午前10時～正午

### ■ ありがとうガーデン

庭で野菜作りや収穫物を味わうこともできます。

日時=毎週火曜日の午前10時～午後4時

場所=もどり場だんだん みんなのおうち(三山木直田23-2)

メニュー=飲み物とお菓子を用意しています。おにぎりランチ(300円)や前日までに予約が必要な特別ランチ(500円)もあります。

予約・問合せ先=そよかぜ子育てサポート(☎62-9672、☎070-3243-6442)

\*毎月1回、アル・プラザ京田辺で開いている「コミュニケーションカフェ『え~ると待ち合わせ』」について、9月の開催はありません。



**市税などの納期限**

種別	納期限	問合せ先
市・府民税、森林環境税 (第2期)	9月30日(火)	税務課 ☎ 64-1318
国民健康保険税 (第4期)		国保医療課 ☎ 64-1332
後期高齢者医療保険料 (第3期)		国保医療課 ☎ 64-1374

す。留守の時はお知らせを投函し、回答がない場合は、次回訪問時に留守でも取替作業を行うことがあります。作業時は20~30分間断水しますので、協力をお願いします。  
**作業期間=▼検針日が奇数月の地域**…9月中旬~10月中旬  
**▼検針日が偶数月の地域**…10月中旬~11月中旬  
問合せ先=経営管理室 (☎ 62-0414)

**貯水槽は定期的に確認を**

所有するマンション・アパートなどに貯水槽（受水槽）を設置している人は、清潔に保たれているかを定期的に確認しましょう。特に、簡易専用水道は適切な管理が法律で義務付けられています。

問合せ先=上水道課 (☎ 62-0401)

- ▼納期限内に納付されなかったときは、督促手数料200円を加算し、督促状を発送します。
- ▼滞納した場合、延滞金を徴収することがあります。なお、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。

**市税の納付は便利な口座振替で一度の手続きで翌年も継続**

市・府民税（普通徴収）、固定資産税・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（郵便局）

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。納税通知書・納付書がない場合は問い合わせください。

問合せ先=税務課 (☎ 64-1318)

**耐用年数を迎えた水道メーター取り替えにご協力を**

市は、計量法で定められた検定期間（耐用年数8年）が満了する水道メーターを無料で取り替えています。対象となる家庭などには事前に案内を郵送し、証明書を携帯した市上下水道協同組合の作業員が取替作業を行いま

**ペットを飼う前にはよく考えて最期まで責任を持つ**

9月20~26日は動物愛護週間です。ペットについて考えてみましょう。

■ **ペットは責任と愛情を持って最期まで飼う覚悟で命ある動物の飼い主になるということは、その動物の全てに責任を持つということです。ペットを飼い始める前に、終生飼養できるかどうかをよく考え、その動物の習性をよく知ってから飼いましょう。飼い始めたら、飼い主としてのマナーを守り、最期まで責任と愛情を持って飼いましょう。**



問合せ先=環境課 (☎ 64-1366)

**インターネット宝くじ「クイックワン」**

クイックワンは、いつでも宝くじ公式サイト（=2次元コード）から購入できる宝くじで、購入後すぐに当選結果が分かります。この宝くじの収益金は、市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

問合せ先=(公財)京都府市町村振興協会 (☎ 075-411-0200)

**あなたは「責任ある飼い主」になっていますか？**

▼犬を外に出す時は、必ずリードを着けましょう。ロングリードは犬を抑制できず、事故や苦情の原因になります。

▼散歩中に排せつさせると、私有地や公共の場所を汚してしまうので、散歩前に自宅の専用トイレで排せつさせるか、マナーパンツ・ウェアを着用してください。

▼猫は室内で飼いましょう。室内環境を整えれば、室内でもストレスなく暮らせます。外に出ると交通事故や病気にかかる恐れがあるほか、野良猫との間に子猫を産むこともありますため去勢手術をしましょう。市は不妊去勢手術費の補助も行っています。

**普賢寺小スクールバスに地域住民が混乗2回目となる実証実験**

市は、打田・高船・天王地域の交通利便性を高めるため、普賢寺小学校・幼稚園の児童・園児の送迎用として運行しているスクールバス（=写真）に、地域住民が混乗する実証実験を行います。同バスには、事前に配布している乗車券を持った地域住民のみ乗車できます。



期間=9月16日(火)~12月12日(金)（予定）の平日のうち、スクールバスが運行される日。気象状況・学校行事などで運休する場合があります。

問合せ先=計画交通課 (☎ 63-1219)

**盛土規制法に基づき盛土や土の仮置きをする場合は府知事の許可が必要に**

盛土など（一定規模以上の土を盛ったり、切ったり、仮置きすること）に伴う災害を防止し人命を守るために、市は、「宅地造成及び特定盛土等規制法」（盛土規制法）を定めました。これに伴い、5月に府は、本市の全域を「宅地造成等工事規制区域」に指定したことから、市内で一定規模以上の盛土などをを行う場合は、事前に府知事の許可が必要となります。また、土地の所有者・管理者・占有者は、盛土などが行われた土地を常に安全な状態に維持する責務があります。詳しくは、府ホームページ（=2次元コード）を確認してください。



問合せ先=京都府建築住宅課 (☎ 62-0624)

**秋の全国交通安全運動**

9月21~30日、全国一斉に秋の全国交通安全運動が行われます。市は田辺警察署などの関係機関と連携し、皆さんの交通安全意識を高めるための啓発活動を行います。一人一人が交通ルールとマナーを身に付け、交通事故のない明るい社会を築きましょう。

問合せ先=計画交通課 (☎ 63-1219)

**森林調査**

市は、森林整備事業推進のため、市内の森林（私有林人林以外）の状況調査を行っています。

調査期間（予定）=令和8年3月まで

調査地区（予定）=市北部・中部地域の森林

調査方法=腕章を着け、本人確認証を携帯した調査員が、原則2人1組で現地の状況を確認します。目視・写真撮影を行いますが、伐採は行いません。

問合せ先=農政課 (☎ 64-1362)

# ちょっと待った！その契約

## 実録 消費生活相談の現場より



悪質な新聞の訪問販売にご用心！～長期の契約は慎重に！～

**■ 被害防止のポイント****◎契約について**

▼契約前に契約内容を確認し、契約書は保管しておきましょう。

▼長期契約や数年先から購読が始まる契約は、リスクがあります。将来のことは誰にも分からず、介護や入院などの理由で購読が難しくなる場合があります。契約解除に伴い、受け取った景品の代金や違約金を請求される場合もありますので、先々を考えて契約は慎重に考えましょう。

**◎解約について**

▼訪問販売で新聞の購読契約をした場合は、契約書面を渡されてから8日以内であればクーリング・オフができる、無条件で解約できます。

▼クーリング・オフ期間後は、購読期間が決められた契約は消費者から一方的に解約はできません。

▼脅しや嘘の説明、判断能力が乏しい人への不適切な勧誘、新聞公正競争規約の上限（6ヶ月分の購読料の8%）を超える景品を渡した場合は、販売店は解約に応じなければなりません。詳しくは、新聞購読契約に関するガイドライン（=2次元コード）を確認してください。



相談・問合せ先=消費生活センター（産業振興課内、☎ 63-1240、平日午前9時~正午・午後1時~4時）

トピックス

お知らせ

健康・福祉

催し・募集

図書館だより

相談窓口

子育て

**自分たちの地域は自分たちできれいに**  
9月24日～10月1日は、環境衛生週間です。市民一人一人が美しい街並みと快適な生活空間を守る取り組みを考えてみましょう。

#### ■ ポイ捨てはやめよう

ポイ捨てされたごみは、地域の景観を損ね、風や雨によって拡散し、生態系の破壊や水質汚染につながります。ごみは持ち帰り分別して適切に処理しましょう。

#### ■ 地域清掃活動へ参加しよう

こどもから高齢者まで積極的に清掃活動に参加し、協力して行いましょう。「自分たちの地域は自分たちできれいに保つ」という気持ちを持つことで、ごみのないきれいなまちが保たれます。地域住民が互いに声を掛け合うことで、地域の絆も深まります。



#### ■ 9月28日は市民一斉清掃

9月28日(日)は市民一斉清掃「クリーンアップ京田辺」(後期)です。市民・事業者・行政が一体となり、まちの美化活動を行う市民一斉清掃の統一行動日です。みんなで使う場所をみんなの手で美しくして、より良い生活環境をつくりましょう。

市は、清掃活動を行う市民団体・事業者を支援するため、ごみ袋・土のう袋を支給し、集められたごみを当日午後に収集します。必ず分別してください。清掃を行う団体は、9月5日(金)までに実施予定表を提出してください。なお、ごみ袋の寄付とごみ収集には、市建設業協会の協力をいただいている。

**場所**=公園・道路・河川などの公共施設。清掃箇所は各団体で決めてください。

提出・問合せ先=環境課(☎64-1366)

#### 減塩みそ作り講習会

市食生活改善推進員協議会は、初めての人を対象に、減塩みそ作り講習会を開きます。

高船地域の米で作った麹(こうじ)と国内産の大豆で、減塩みそ(約5kg)を仕込みます。

**日にち・内容**=▼10月24日(金)…大豆の引き渡し・集金▼11月7日(金)…みそ作り。煮大豆をつぶして持参してください。

**時間**=午後2時から

**場所**=中央公民館

**対象**=市内に在住し、両日とも参加できる人

**定員**=20人。多数の場合は抽選します。

**費用**=2,660円(予定)



**申込方法**=往復はがきの往信用に、郵便番号・住所・氏名・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。  
**しめきり**=9月16日(火)(必着)

#### ■ 過去の受講者対象

過去の受講者で、もう一度講習を受けたい人は、各地域の公民館で行う講習会に参加できます。地域によっては大豆と麹を購入し、自宅でみそ作りを行います。

**申込方法**=10月3日(金)午前10時30分～11時30分に中央公民館に来館してください。

【申込・問合せ先】  
食生活改善推進員協議会事務局(健康推進課内、〒610-0393(住所不要)、☎64-1335)

#### 高齢者用肺炎球菌ワクチン

**対象・接種方法**=本市に住民登録があり、これまでに23価肺炎球菌ワクチンを接種したことがない次のいずれかの人

①満65歳(接種日現在)…市内指定医療機関に直接予約してください。65歳の誕生日の翌月に案内を郵送しています。

②満60～64歳(接種日現在)で、心臓・腎臓・呼吸器などに障がいがある(身体障害者手帳1級相当)



#### ■ 次の人は申し込みが必要

次の人には申し込みの上、予診票の発行が必要です。

▼市外医療機関で接種を希望する

▼②に該当する

▼自己負担金の免除を希望する(世帯全員が市民税非課税の世帯・生活保護世帯・中国残留邦人等支援給付世帯)

なお、長期療養が必要な病気などで接種機会を逃した人は、快復時から1年以内であれば接種できる場合がありますので、問い合わせてください。

申込・問合せ先=健康推進課(☎64-1335)



2050年ゼロカーボンシティの実現に向けて  
**脱CO<sub>2</sub>に挑戦**

#### ○デコ活とは?

2050年までにCO<sub>2</sub>排出量実質ゼロを目指すゼロカーボンシティの実現に向けて、家庭や暮らしでも大幅な温室効果ガスの削減が求められています。そこで国・自治体・企業などは、国民・消費者の行動変容やライフスタイル変革を強く後押しするため、新しい国民運動「デコ活」を展開しています。



まずはここから/  
脱炭素につながる4つのアクション

- 電気も省エネ **断熱住宅**
- こだわる楽しさ **エコグッズ**
- 感謝の心 **食べ残しぼり**
- つながるオフィス **テレワーク**

## これからのファッショントリセ可能に

#### ○みんなができる

#### 「デコ活アクション」衣編

近年、サステナブルファッショへの取り組みが急速に広がっています。



サステナブルファッショとは、衣服の生産から着用、廃棄に至るプロセスにおいて将来にわたり持続可能であることを目指し、生態系を含む地球環境や関わる人・社会に配慮した取り組みのことです。

環境省の調査(令和3年3月)では、日本の家庭から手放される衣服の量は、年間約75万トンで、そのうち約50万トンがごみとして出されています。そのごみの約48万トンが焼却・埋め立てで処分されており、大型トラックで換算すると、1日当たり約130台分に相当します。その他にも次のような調査結果が明らかになりました。

▼家庭から手放される衣服で、ごみとして処分される衣服をすべてリサイクルし、原材料に再供給された場合、年間で最大約2,500万トンのCO<sub>2</sub>排出量が削減できる。

▼1年間で1回も着られていない服が1人当たり25着もある。

#### △チャレンジエコアクション!

私たちが次の行動をとることで、ファッショントリセの未来をより良いものに変えていくことができます。

今所有している1着をできるだけ長く着よう。  
※現在よりも1年長く着ることで、日本全体として4万トン以上の廃棄量が削減できます。

古くなった服をリペア(修理・修復)やリメイク(作り直し)して愛着を持って着よう。

古着をリサイクル店に持ち込もう。  
※ごみとして廃棄・焼却されなければ、服1着の回収によって、約0.5kgのCO<sub>2</sub>排出量が削減できます。

バザーやフリーマーケットアプリなどを活用して再利用しよう。  
※手放された服の約20%しか古着としてリユースされていません。

オーガニックコットンや再生原料などの素材で作られた服を選択しよう。  
※CO<sub>2</sub>排出量の45%以上が、原材料の調達(天然繊維を栽培するための水の消費や化学肥料の使用、合成繊維の元となる石油の使用や工場でのCO<sub>2</sub>排出など)によるものです。

問合せ先=環境課(☎64-1366)

【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

15 広報ほっと京たなべ | 令和7(2025)年9月号

15 広報ほっと京たなべ | 令和7(2025)年9月号

14

**歯のひろば**

口の健康は体全体の健康にも影響するほか、コミュニケーションでも重要です。こどもから大人まで受診・相談できます。歯ブラシをプレゼントします。



**日時**=9月28日(日)午前9時30分～正午  
**場所**=コミュニティホール。駐車場に限りがありますので、公共交通機関で来場してください。

**内容**=歯科検診・歯科相談  
問合せ先=健康推進課 (☎64-1335)

**後期高齢者健康診査（無料）**

**期間**=10月31日(金)まで  
**場所**=市内指定医療機関  
対象者に郵送する案内を確認してください。  
**対象**=後期高齢者医療制度の被保険者。特定健診の受診者や人間ドックの申込者は受診できません。  
**健診項目**=問診、身体・血圧測定、尿・血液・心電図検査、医師による診察など  
問合せ先=国保医療課 (☎64-1374)

**残暑の疲れにご用心  
十分な睡眠とこまめな水分補給を**

秋の気配を感じるこの時季、スポーツや外出などを予定している人も多いと思いますが、夏の疲れが残っていると体調を崩しやすくなります。バランスの良い食事と十分な睡眠を取り、生活リズムを整えて、疲れを残さないようにしましょう。また、気温が急に高くなった日や、日差しがなくても湿度の高い日は、まだ熱中症の危険があります。こまめな休憩と水分補給を心掛けましょう。

**人前での喫煙は控えましょう**

喫煙していない人に、たばこの煙を吸わせてしまうことを受動喫煙といいます。たばこから立ち上る煙や喫煙者の呼気にも多くの有害物質が含まれています。加熱式たばこも同様に有害物質を排出します。周りの人・こどもや持病のある人は健康被害を大きく受けます。受動喫煙防止啓発区域である駅周辺はもちろん、人の往来がある場所や路上での喫煙は控えましょう。

問合せ先=健康推進課 (☎64-1335)

**介護者交流会**

**日時**=9月22日(月)午後1時30分～3時  
**場所**=社会福祉センター  
**対象**=市内に在住する介護している人  
**内容**=保健師による健康相談・懇談  
問合せ先=社会福祉協議会 (☎68-5005、FAX65-3883)

**市地域自立支援協議会子ども部会****保護者交流会**

子育てや発達に関する不安や悩み、日頃の困り事について語り合い、交流します。先輩保護者の話も聞けます。  
**日時**=10月23日(木)午前10時～正午  
**場所**=社会福祉センター  
**対象**=市内に在住し、次のいずれかに該当することの保護者  
▼児童通所支援事業所を利用する未就学児  
▼特別支援学校（井手やまぶき・八幡）や小・中学校に通学する児童・生徒  
▼幼稚園・保育所（園）・認定こども園に通園する園児  
**内容**=年齢や学区に分かれての交流会  
**申込方法**=申込フォーム（=2次元コード）  
から申し込んでください。  
**しめきり**=10月9日(木)  
問合せ先=障がい福祉課 (☎64-1372、FAX63-5777)

**ひだまりの会**

**日時**=9月16日(火)  
**時間**=午後1時30分～2時45分  
**場所**=社会福祉センター  
**対象**=市内に在住する高齢者  
**内容**=季節の歌・ミニ運動会  
**定員**=先着20人  
**申込方法**=電話かFAXで申し込んでください。  
**しめきり**=9月11日(木)  
申込・問合せ先=社会福祉協議会 (☎68-5005、FAX65-3883)

**障がいお悩み相談会**

視覚や聴覚に障がいのある人が、悩みや心配事の相談に応じます。  
**日時**=9月9日(火)午後2時～4時  
**場所**=市役所3階301会議室  
**対象**=市内に在住する人  
問合せ先=障がい福祉課 (☎64-1372、FAX63-5777)

**耳のこと相談会**

**日時**=10月7日(火)  
**時間**=▼午前10時30分から▼午前11時30分から▼午後1時30分から  
▼午後2時30分から（各回1時間）  
**場所**=社会福祉センター  
**対象**=聞こえにくいことで困っている・不便を感じている人  
**内容**=言語聴覚士が、聞こえについての相談や聴力測定を行います。  
**定員**=各回先着1人  
**申込方法**=9月22日(月)以降に、障がい福祉課 (☎64-1372、FAX63-5777) に電話かFAXで申し込んでください。  
問合せ先=京都府聴覚言語障害センター (☎30-9000、FAX55-7708)

**なやみごと相談**

9月1日～10月31日は、総務省が定める行政相談月間です。行政相談委員が行政全般の相談に応じます。市では、「なやみごと相談」（31ページ）を行います。  
**日程**=▼9月10日(水)・北部住民センター  
▼9月24日(水)・中部住民センター▼10月8日(水)・市役所4階市民相談室▼10月22日(水)・北部住民センター  
**時間**=午後1時30分～4時  
指定日以外でも、行政相談委員が相談に応じます。秘密は厳守します。  
**行政相談委員**=奥村陽子さん・木下敏巳さん  
問合せ先=人権啓発推進課 (☎62-4343)

定員=20人。多数の場合は抽選します。

**申込方法**=申込フォーム（=2次元コード）  
か、電子メール・電話・FAXで、氏名・住所・年齢・電話番号を連絡してください。  
**しめきり**=10月10日(金)

**要約筆記者養成講座（前期）**

**【コース・日程】**  
▼共通…10月19日(日)、11月1日(土)・16日(日)  
▼手書き…12月27日(土)・令和8年1月25日(日)・2月28日(土)  
▼パソコン…12月7日(日)・令和8年1月10日(土)・2月22日(日)(手書き・パソコンコースは選択制)  
そのほか、オンラインによる自宅学習があります。  
**時間**=午前10時30分～午後4時30分  
**場所**=府聴覚言語障害センター（城陽市）  
**対象**=受講後に同講座（後期）を受講し、修了後、認定試験を受験して府の要約筆記者として登録、活動できる人。なお、パソコンコースは、ノート型パソコンを持参できる・パソコンの基本操作ができるなどの条件があります。  
**費用**=無料。テキスト代・教材費などが必要です。  
**申込方法**=京都聴覚言語障害者福祉協会ホームページ（=2次元コード）を確認し、申し込んでください。  
**申込期間**=9月8日(月)～29日(月)午後5時  
問合せ先=(福)京都聴覚言語障害者福祉協会 (☎30-9000、FAX55-7708)

**傾聴ボランティア養成講座（全3回）**

**日程**・**テーマ**=▼10月16日(木)・傾聴の基本と自分育てを学ぶ▼10月23日(木)・具体的な場面でのコミュニケーションを学ぶ▼10月30日(木)・高齢者施設と利用者との接し方  
**時間**=午後1時30分～3時30分  
**場所**=社会福祉センター  
**対象**=市内に在住・通勤・通学する人

【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

# 高齢者 新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ 予防接種

各ワクチン1回限り助成	新型コロナウイルス感染症	インフルエンザ
接種開始日	10月1日(水)	11月1日(土)
接種終了日	令和8年1月31日(土)	
自己負担金	5,000円	1,500円

**対象者** 本市に住民登録があり、次のいずれかに該当する人

- ▼満65歳以上の人（接種日現在）
- ▼満60～64歳（接種日現在）で、心臓・腎臓・呼吸器の機能などに障がいのある人（身体障害者手帳1級相当の人）

**接種方法** 65歳以上の人で自己負担金を支払って下記医療機関で接種の場合、医療機関に直接問い合わせてください。

**接種時の持ち物**

- ▼自己負担金
- ▼本人確認ができるもの（マイナンバーカード・運転免許証・資格確認書・健康保険証・介護保険被保険者証など）

○実施医療機関 ワクチンの流通状況などにより、各医療機関で接種期間・使用ワクチンが異なる場合があります。

医療機関名	住所	電話番号	実施する予防接種	予約の有無	医療機関名	住所	電話番号	実施する予防接種	予約の有無
ちゅうしょクリニック	山手西	68-1002(インフルのみウェブ予約可)	コロナインフル	要予約	京都田辺中央病院(健康管理センター)	田辺中央	63-1116	インフル	要予約
もり小児科クリニック	山手西	64-7168	コロナインフル	要予約	田辺中央クリニック	田辺中央	62-2255	インフル	要予約
新田クリニック	山手東	62-1120	コロナインフル	要予約	浜耳鼻咽喉科医院	田辺中央	62-2232	コロナインフル	要予約
私立山手中央診療所	山手南	64-0770	インフル	要予約	五十嵐こころのクリニック	河原神谷	68-2201	インフル	要予約
まるやま整形外科	山手中央	68-6556	インフル	要予約	あめの医院	河原神谷	68-5050	コロナインフル	コロナのみ要予約
浜口キッズクリニック	松井ヶ丘	68-1581(インフルのみウェブ予約可)	コロナインフル	要予約	山田医院	河原神谷	63-0315	コロナインフル	コロナのみ要予約
伊原内科医院	松井ヶ丘	62-6448	コロナインフル	コロナのみ要予約	寺島クリニック	河原御影	63-2334	コロナインフル	要予約
近藤整形外科クリニック	花住坂	65-2570	インフル	要予約	三村小児科医院	河原食田	62-0735	インフル	不要
さわい内科医院	花住坂	63-7025	コロナインフル	コロナのみ要予約	井出産婦人科	東西神屋	65-4433	コロナインフル	要予約
八木医院	大住ヶ丘	090-8224-1882	コロナインフル	要予約	うえむら内科医院	興戸東垣内	79-0114	コロナインフル	要予約
村上クリニック	大住ヶ丘	27-6935(インフルのみウェブ予約可)	コロナインフル	要予約	岡本医院	草内穴口	63-5775	コロナインフル	要予約
おかもと医院	大住大欠	64-7380	コロナインフル	要予約	田辺病院	飯岡南原	62-0817	コロナインフル	コロナのみ要予約
芳野医院	大住閑屋	62-0051(通院患者のみ)	コロナインフル	コロナのみ要予約	谷村医院	三山木中央	62-0221	インフル	要予約
田畠医院	薪小欠	65-4728	コロナインフル	要予約	三山木中央クリニック	三山木中央	63-8001	コロナインフル	要予約
川東整形外科	薪茶屋前	64-7211	インフル	不要	まつまえ循環器内科クリニック	三山木中央	66-7971	コロナインフル	コロナのみ要予約
京都田辺記念病院	田辺戸絶	63-1112(通院患者のみ)	インフル	不要	高橋医院	三山木中央	62-1216	インフル	不要
たけむらクリニック	田辺中央	64-7870	インフル	要予約	同志社山手病院	同志社山手	63-1113	コロナインフル	要予約

右記の①～③に該当する人は、市役所へ事前申し込みの上、予診票の発行が必要です

## ①自己負担金の免除を希望する人

### [対象者]

▼令和7年度市民税非課税世帯 ▼生活保護世帯 ▼中国残留邦人等支援給付世帯  
※令和7年1月2日以降に本市に転入した人は、課税権のある自治体で令和7年度市町村民税が非課税と分かる公的証明書（非課税証明書など）を取得し、添付してください。

## ②市外医療機関で接種を希望する人

## ③満60～64歳（接種日現在）で、下記条件に該当し、接種を希望する人

心臓・腎臓・呼吸器の機能に障がいがあるか、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障がいのある人（身体障害者手帳1級相当の人）  
※手帳を持っていない場合は、診断書などが必要です。

申込期間 9月1日(月)～令和8年1月23日(金)（必着）

申込方法 ▼申込フォーム（=2次元コード）  
▼下記の申込書を記入し、窓口に持参か郵送  
▼はがきに申込書と同じ内容を記入して郵送

申込・問合せ先 ☎610-0393〈住所不要〉健康推進課 「高齢者予防接種申込」（☎64-1335）

電話で申し込みはできません



予診票の発行には申込書到着後10日間程度かかります。窓口で即日発行はできません。  
初回発送は、9月下旬から順次行います。

## 高齢者新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ予防接種申込書兼同意書

上記予防接種にあたり、下記理由に該当するため申し込みます。また、必要な事項について調査されることに同意します。

対象（該当する項目、全てに□を入れてください）

申請理由	<input type="checkbox"/> 令和7年度世帯全員が市民税非課税世帯	<input type="checkbox"/> 生活保護世帯・中国残留邦人等支援給付世帯	<input type="checkbox"/> 市外医療機関で接種を受ける人	<input type="checkbox"/> 満60～64歳で上記条件に該当する人
希望する予防接種	<input type="checkbox"/> 新型コロナウイルス感染症	<input type="checkbox"/> インフルエンザ	<input type="checkbox"/> 新型コロナウイルス感染症	<input type="checkbox"/> インフルエンザ
接種者氏名				
生年月日	大正・昭和 年 月 日			
住所	京田辺市			
電話番号				
接種医療機関など	<input type="checkbox"/> 京田辺市内の医療機関 <input type="checkbox"/> 京田辺市外の医療機関 ・医療機関名（ ） ・所在地（ ）都道府県（ ）市区町村 ・電話番号（ ）-			
※予診票などの送付先は、住民票の住所になります。送付先変更を希望する人は、下記にも記入してください。 なお、病院・施設への送付を希望する場合は、必ず事前に病院・施設に了承を得てください。				
送付希望先住所	〒 -		〒 -	
電話番号				
変更理由・備考				

**ひきこもりに関する相談窓口**

市は、ひきこもり状態の人や家族の相談窓口を設けています。悩みや苦しみを1人で抱え込まず、自身のタイミングで相談してください。秘密は厳守します。

**■仕事とくらしの相談室ぶらす（社会福祉課内）**

相談先=☎64-1371（平日午前8時30分～正午・午後1時～5時15分）、✉plus@city.kyotanabe.lg.jp

**■ふれあい相談室（社会福祉協議会内）**

相談先=☎62-5447（平日午前9時～正午・午後1時～4時）、✉fureai63@mountain.ocn.ne.jp

ひきこもりに関する相談は原則毎月25日、ひきこもり専門相談は原則毎月20日を行っています（予約制）。

**ひきこもりを支える家族交流会**

日時=9月25日㈭午後1時30分～3時30分

場所=社会福祉センター

対象=ひきこもりの人の家族など

内容=お茶を飲みながら交流し、思いや悩みを共有します。

定員=先着20人

申込方法=電話で申し込んでください。当日でも参加で

きます。

申込・問合せ先=ふれあい相談室（社会福祉協議会内、☎62-5447）

**聴覚に障がいがある人に対する職場での合理的配慮を学ぶ**

聞こえにくい、聞こえない人の社会参加を促進するため、聴覚に障がいがある人への職場での合理的配慮について学びます。

配信期間=9月27日㈯～10月11日㈯

対象=聞こえにくい・聞こえない人やその家族、当事者に関わる人・企業、関心がある人など

内容=当事者による合理的配慮を考える座談会（オンライン配信）の視聴。視聴後、参加者が合理的配慮に取り組んだ事例集を、きこえサポートホームページ（kikoe-support.com）で公開します。

申込方法=申込フォーム（=2次元コード）から申し込んでください。

しめきり=9月25日㈭

問合せ先=京都府聴覚言語障害センター（☎30-9000、FAX55-7708）

**災害時でも簡単に作れるレシピ**

災害時こそ食事が大切

**ポリ袋で作るピラフ**

大きな災害でライフラインがストップしても、カセットコンロと家庭によくある食材だけで、手軽に作れるレシピを紹介します。

自分や家族の生活を守るために日ごろから作り方を習得し、備えておくことが大切です。

**■作り方**

- ①洗った米を30分吸水させる。
- ②ワインソーセージは3mmの輪切り、タマネギ・ニンジンは1cmの角切りにする。
- ③耐熱性のポリ袋に、水切りした①・②・コーン・調味料Aを入れ、よく混ぜる。
- ④袋の空気を抜きながら、上の方でしばる。
- ⑤鍋底に皿を敷いて鍋八分目まで水を入れ、④を置いて火にかける。沸騰したら弱火で20分間加熱する。
- ※鍋底に袋が触れないように注意する。
- ※鍋縁に菜箸を渡して袋の上部を留めてよい。
- ⑥鍋から取り出し10分間蒸らす。あればパセリをのせる。

問合せ先=健康推進課（☎64-1335）

**■材料（1人分）**

精白米	70g（約半合）
ワインソーセージ	15g
タマネギ	20g
ニンジン	15g
コーン缶詰	10g

**【調味料A】**

コンソメ	顆粒小さじ1/3か固形1/3個 (固形の時はつぶしておくか、分量内の水で溶かしておく)
バター	3g
水	100ml

**■ワンポイント**

- ▼ポリ袋は、湯せん調理に適した耐熱性のある袋を使ってください（袋に温度の記載あり）。
- ▼ツナ缶や野菜を入れたり、水を牛乳に替えててもおいしいです。
- ▼ワインソーセージを入れない場合は、塩・コショウを少々入れてください。
- ▼1つの鍋で複数の調理ができます。
- ▼袋のまま食べができるので、皿洗いが不要です。

**■栄養量（1人分）**

エネルギー	332kcal	カルシウム	13mg
タンパク質	6.7g	塩分	1.1g
脂質	7.8g		

**1人で悩まないで まずは電話で話を聴かせて**

9月10～16日は自殺予防週間です。自身や、周囲の大切な人のこころの健康について考えてみましょう。市は、「京田辺市“生きる”支援計画」に基づき、電話相談などさまざまな支援を行っています。悩みがあるときは1人で抱え込まず、誰かに相談してみましょう。

相談料は無料で、秘密は厳守されます。「0120（フリーダイヤル）」以外は通話料がかかります。

**○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の相談に応じます。

日ち=月・水曜日（祝日を除く）

時間=午後5時30分～8時

**○よそいホットライン**

☎0120-279-338（年中無休・24時間）

外国語での相談にも応じます。

**○24時間子供SOSダイヤル**

☎0120-0-78310（年中無休・24時間）

いじめや、子どものSOS全般について相談に応じます。保護者も相談できます。

**○チャイルドライン**

☎0120-99-7777（年中無休）

18歳までの子どもの相談に応じます。公衆電話からかける場合は硬貨が必要ですが、通話後に返却されます。

時間=午後4時～9時

**○こころの健康相談**

☎075-645-5155

相談員が、こころ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。

日ち=月～金曜日（祝日・年末年始を除く）

時間=午前9時～午後4時（正午～午後1時を除く）

**○#いのちSOS**

☎0120-061-338（年中無休・24時間）

専門の相談員が話を聴き、必要な支援について一緒に考えます。

**▶▶▶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／**

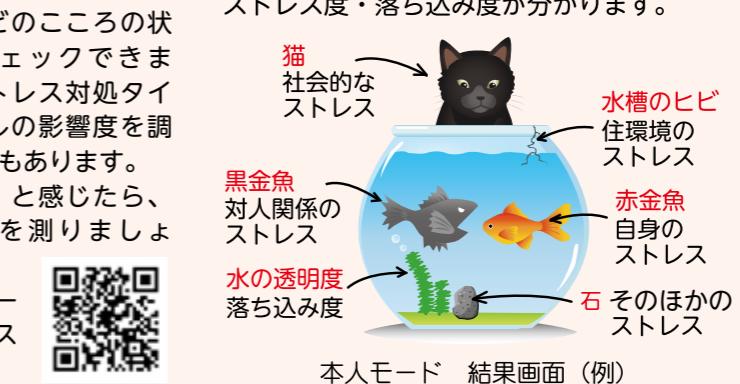
パソコンやスマートフォンで簡単な質問に答えるだけで、自身や家族などのこころの状態を気軽にチェックできます。また、ストレス対処タイプやアルコールの影響度を調べるテストなどもあります。

「疲れたかな」と感じたら、こころ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。



問合せ先=障がい福祉課（☎64-1372）

**家族モード**

大切な人のこころの健康をチェックします。

**赤ちゃんママモード**

赤ちゃんのママのこころの健康をチェックします。

**ストレス対処タイプテスト**

あなたのストレスタイプをチェックします。

**アルコールチェックモード**

アルコールとこころとの関係をチェックします。

## 万博イヤーを楽しもう

### 「古代都食」探求・開発シンポジウム

日時=9月23日(祝)午後2時~5時30分

場所=けいはんなプラザ(精華町)

テーマ=▼古代食文化の探求・古の食の風景

▼古代から未来へつなぐ料理の智恵

内容=講演やトークセッションのほか、「古代都食」を感じさせる「開発食品」

のコンペティションを開きます。

優秀作品はイベントでの展示やけいはんなエリアの飲食店



けいはんな万博  
2025

でメニュー化されます。優秀作品の試食・試飲もあります。

定員=先着100人

申込方法=申込フォーム(=2次元コード)から申し込んでください。



問合せ先=けいはんな万博2025運営協議会「古代都食」探求開発シンポジウム事務局/株式会社FDクリエイツ・小畠(✉yo-obata@ipt.bb4u.ne.jp)

## オータムフェア 2025 10月2~4日



世界トップクラスの研究開発型オープンイノベーション拠点である「けいはんな学研都市」の最新の取り組みを体感してください。申し込みが必要なイベントもあります。詳しくは、オータムフェア2025ホームページ(=2次元コード)を確認してください。



### ◎けいはんなR&Dフェア2025

■科学で描こう~けいはんなの未来キャンバス~こどもから大人まで、誰もが科学の不思議とワクワクに出会える体験型イベントです。

日時=10月4日(土)午前10時~午後4時30分

場所=けいはんなプラザ(精華町)

内容=光のサイエンスショー、雲・気象に関する講演、実験ワークショップ、最先端科学のデモなど

問合せ先=けいはんなR&Dフェア実行委員会事務局(☎98-6900)

### ◎オープンハウス2025

■社会課題と向き合う科学技術の最前線

先端研究機関である国際電気通信基礎技術研究所(ATR)が、研究や事業の成果を紹介します。

日時・内容=▼10月2日(木)・3日(金)午前10時~午後5時…講演・展示▼10月4日(土)午後1時~5時30分…温故知新シンポジウム(ATR40周年記念事業)

場所=(株)国際電気通信基礎技術研究所(ATR)(精華町)

対象=高校生以上

内容=科学技術が暮らしや社会課題の解決につながっていることを、講演・展示・デモを通じて体験します。

問合せ先=(株)国際電気通信基礎技術研究所(☎95-1176)

### ◎KYOTOスマートシティEXPO

#### ■超快適スマート社会の創出

スマートシティの新たなイノベーションを創出する国際的なイベントです。京都フードテックエキスポ2025も同時開催します。

日時=10月2日(木)・3日(金)午前10時~午後5時

場所=けいはんなオープンイノベーションセンター(KICK)(精華町)

内容=スマートシティに関する最新技術・サービスの展示や、専門家などによるセミナー・シンポジウムなど

問合せ先=京都スマートシティエキスポ2025運営事務局(☎050-5804-1338)



## インド万博パビリオンin京田辺市 市民参加型イベント

大阪・関西万博が盛り上がる中、市でも国際交流のムードを盛り上げるために、インドの歴史や文化、教育にふれる交流会を行います。

日時=9月27日(土)午後2時から

場所=中央公民館

内容=▼大阪・関西万博インドパビリオンで公開し

ている映像を特別上映

▼インドの古典舞踊・民族楽器演奏などの披露

▼ボリウッドダンス＆ヨガの体験

定員=先着100人

申込方法=申込フォーム(=2次元コード)から申し込んでください。



問合せ先=市民参画課(☎64-1314)

## 同志社女子大学創立150周年記念 篠原ともえさんトークセッション

日にち=10月26日(日)

時間=午後1時~2時(開場は午後0時15分から)

場所=同志社女子大学京田辺キャンパス  
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。

対象=市内に在住する人

テーマ=私らしく輝く、キャリアウェル



問合せ先=同志社女子大学広報課(☎65-8631)

ビーグル

講師=デザイナー・アーティストの篠原ともえさん(=写真)

定員=100人。多数の場合は抽選します。

申込方法=申込フォーム(=2次元コード)から申し込んでください。

しめきり=10月8日(水)



## 秋は文化のイベントが盛りだくさん



### ◎つくろう! ふるさと京田辺 秋の音楽祭inプランチ松井山手

日時=9月13日(土)・14日(日)午前11時~午後4時

場所=プランチ松井山手

内容=舞台上演・マルシェ

### ◎京田辺市民音楽祭

日時=9月28日(日)正午から

場所=文化パルク城陽

内容=合唱・合奏・軽音楽・オーケストラ



内容=アロハの心を学び、パウ(スカート)を着て楽しく踊ります。

費用=1,000円

定員=15人。多数の場合は抽選します。

申込方法=申込フォーム(=2次元コード)か、電話で申し込んでください。

しめきり=9月9日(火)



### ◎ふるさと京田辺を学ぶ講座 京田辺と「能」

日時=9月27日(土)午前10時~11時30分

場所=中央公民館

対象=市内に在住・通勤・通学する人

講師=能楽師シテ方観世流準職分の松井美樹さん

定員=先着30人

申込方法=申込フォーム(=2次元コード)か電話で申し込んでください。

しめきり=9月19日(金)



### ◎文化講座「フラダンス体験」

日時=9月11日(木)午後1時30分~3時

場所=中央公民館

対象=市内に在住・通勤・通学する人

### ◎市民詩吟詩舞発表会

日時=10月12日(日)午後1時30分~5時

場所=中央公民館

内容=詩吟、剣・扇舞、構成吟、俳句吟など



## あなたの作品を展示しませんか

### ◎観月の夕べ 作品募集

対象=市内に在住・通勤・通学するか、文化活動をしている人

部門=冠句(冠題「月満ちて」)・短歌・短詩・川柳

テーマ=月

応募方法=応募フォーム(=2次元コード)か、はがき・任意の用紙に、作品・

部門・住所・氏名・年齢・電話番号・メールアドレスを書いて応募してください

い。作品は市民まつりで展示・投票を行います。

しめきり=9月30日(火)(当日消印有効)

### ◎京田辺市民作品展 作品募集

10月30日(木)~11月2日(日)にコミュニティホールで開く京田辺市民作品展で展示する作品を募集します。作品のジャンルは問いません。

申込方法=申込フォーム(=2次元コード)から申し込んでください。

しめきり=9月30日(火)



申込・問合せ先=文化協会(中央公民館内、☎29-9118(火~土曜日午前9時~正午。祝日を除く))

## ポケットひろば DVD上映会＆交流会

日時=9月22日(月)午後2時～4時

場所=女性交流支援ルーム

対象=市内に在住・通勤・通学する女性

内容=DVD「コーダ愛のうた」を鑑賞後、自由に感想などを語り合います。

定員=10人程度

問合せ先=女性交流支援ルーム（☎65-3709〈平日午前10時～午後6時〉）

## ポケットサロン 女性の起業を応援

日時=10月15日(火)午前10時30分～正午

場所=女性交流支援ルーム

対象=市内に在住・通勤・通学する女性

内容=起業した女性の体験談・交流会

講師=クライミングジム「Rock on the Beach」代表の濱ノ上輝さん

定員=先着9人

申込方法=9月8日(月)以降に、電話で氏名・年齢・電話番号、託児（先着2人。生後6ヶ月～未就学児）を希望する

場合は、10月7日(火)までに子どもの名前と年齢（月齢）を連絡してください。

申込・問合せ先=女性交流支援ルーム（☎65-3709〈平日午前10時～午後6時〉）

## ミドルとシニアのための骨盤底筋ケアヨガ &美と健康と癒しのミニ講座

女性にとって大切な筋肉である骨盤底筋を緩やかに鍛え、人生の質を高めて年齢を重ねるコツを学びます。各回で内容が異なります。

日程=9月6日(土)・10月4日(土)

時間=午前10時～11時30分

場所=社会福祉センター

対象=女性

講師=Happy yoga lifeのみつきーさん

持ち物=動きやすい服装・飲み物・ヨガマット（あれば）・バスタオル・筆記用具

定員=先着15人

費用=各回1,300円

申込方法=電話で申し込んでください。

申込・問合せ先=京都府女性の船ステップあけぼの京田辺・次田（☎63-6394）

## タナクロのプレーパークで遊ぼう

日時=9月20日(土)午前10時～午後3時

場所=京田辺クロスパーク

内容=プレーパークの竹林で、プレーリーダーとともに、子どもの自由な発想で遊びます。長袖・長ズボン・動きやすい靴で参加してください。

定員=先着30人

申込方法=当日現地で申し込んでください。

問合せ先=京田辺クロスパーク管理事務所（☎29-9124）



## 竹守り養成講座

安全な竹の切り方や処理の仕方などの竹林整備や、現地で竹の伐採方法を見て学びませんか。

日時=9月30日(火)午前10時～正午（雨天中止）

場所=市役所3階301・302会議室

対象=市内に在住・通勤・通学する人。小学生以下は保護者の同伴が必要です。

定員=先着15人

申込方法=9月10日(火)午前10時以降に電話で申し込んでください。

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）

## 親子自然観察会

日時=10月18日(土)午前10時～正午

集合場所=甘南備山の登山道入口の駐車場

対象=市内に在住する小学生以下のこども（保護者の同伴が必要）

内容=京田辺の環境を未来につなぐ市民グループ「京田辺ネイチャー」と一緒に、甘南備山に生息する虫や植物をスケッチ・写真撮影します。

定員=先着30人

申込方法=9月9日(火)午前10時以降に電話で申し込んでください。

申込・問合せ先=環境課（☎64-1366）

## エコ・クッキング

食べ物やエネルギーを大切にし、水を汚さず、ごみを減らす方法や買い物・調理・食事・片付けの一連の行動を通じて、地球環境と食品ロスを考える大きさを学びましょう。

日時=10月4日(土)午前10時～午後1時

場所=中央公民館

対象=市内に在住する小学生と保護者（1組4人まで）

メニュー=鍋で炊くご飯・エコみそ汁・エコふりかけ

持ち物=エプロン・三角巾・ふきん・箸・飲み物・筆記用具

定員=先着30人

申込方法=9月9日(火)午前10時以降に電話で申し込んでください。

しめきり=9月26日(金)

申込・問合せ先=清掃衛生課（☎68-1288）

## 世代間交流・グラウンドゴルフで遊ぼう

日時=10月4日(土)午後1時30分～3時（雨天中止）

場所=大住児童館

対象=小学生～17歳の人

内容=講師からグラウンドゴルフを教わり、8ホールを回ります。初心者でも歓迎です。

講師=大住ヶ丘クラブのグラウンドゴルフ部員

定員=先着20人

申込方法=9月22日(月)午前10時以降に、電話か来館で申し込んでください。

申込・問合せ先=大住児童館（☎68-2225）

【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

## きょうたなべ政策グランプリJAPAN

### 参加チーム募集

市は、学生などが市内のフィールドワークを通じて、まちの課題・活性化を調査研究し、解決策の提案から実行までを行なう「きょうたなべ政策グランプリJAPAN」の参加チームを募集します。1次審査（動画）を通過して決勝プレゼンテーション大会（対面）に進んだ参加チームは、市の補助金で政策プランをサンプル事業として行なうことができます。

応募条件=大学生・大学院生を含む市民など3人以上で構成するチーム。ただし、営利目的、宗教・政治的な個人・団体を除きます。申し込み後は調査活動ができます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

問合せ先=市民参画課（☎64-1314）

費用=1人につき1,000円

応募方法=申込フォーム（=2次元コード）から申し込んでください。

募集期間=10月15日(火)まで



## 京都サンガF.C.

### 小学生無料

#### 京田辺市ホームタウンデー



京都サンガF.C.のホームタウンである本市は、京田辺市ホームタウンデーを開きます。特別価格で観戦できますので、この機会にプロの迫力を生で体感しましょう！

日時=9月20日(土)午後7時キックオフ

場所=サンガスタジアムby KYOCERA（亀岡市）

対象=市内に在住する人

試合=清水エスパルス戦

チケット代=右表のとおり

応募方法=専用サイト（=2次元コード）から申し

込んでください。

応募期限=試合当日後半キックオフまで



座席	対象	チケット代	
		特別価格	通常価格
ホーム上層 指定席	大人	3,150円	3,500円
	中高生	1,170円	1,300円
	小学生	無料	1,100円
ホーム上層 自由席（南側）	大人	2,970円	3,300円
	中高生	1,080円	1,200円
	小学生	無料	1,000円

問合せ先=京都サンガF.C.ホームタウン推進課（☎55-7603）



トピックス

お知らせ

健康・福祉

催し・募集

図書館だより

相談窓口

子育て



## ココ 市内の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紹介します。

### No.25 株式会社筑波製作所（大住） 代表取締役 辻塚 愛さん

私たちの身の回りには、目的や用途に応じて数多くの金属製品があります。中でもステンレスは、鉄と比べて錆びにくく衛生的で保温性にも優れていることから、水回りやキッチン用品、医療機器などのさまざまな用途に用いられています。

株筑波製作所では、研究設備・医療機器・学校設備に関するステンレス製品の精密板金加工を幅広く手掛けています。

ステンレスは、溶接する際にひずみが出やすい性質があり、取り扱いが難しい素材です。そのため、熟練した職人にしかできない仕事が数多くあります。日々研さんを重ね、小ロットからの多様な要望にも柔軟に対応しています。

これからも「手を抜かないものづくり」の姿勢と職人の技術継承を大切にし、皆さんに喜んでもらえる高品質の製品を生み出し続けます。

#### ▶▶▶現場スタッフ紹介

**西面 武士さん**  
(製造部 入社13年目)

日々試行錯誤を重ねながら業務に取り組んでいます。「考えるものづくり」がこの仕事の魅力です。これからも技術を向上させ、後進を育成して当社を盛り上げていきます。



製造の様子

タレットパンチプレスによる  
ステンレス板の加工

溶接作業

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

製品事例



点滴処置台



調理台



研究室作業台

## 自衛官等募集

令和7年度  
平和を、  
仕事にする。

①防衛大学校学生 ②防衛医科大学校医学科学生  
③防衛医科大学校看護科学生

①②③18歳以上 21歳未満の者

①推薦・総合選抜…9月5日金～9日火

一般…7月1日火～10月16日木

②7月1日火～10月8日水

③7月1日火～10月3日金

ホームページ

QRコード

自衛官候補生・一般曹候補生(陸海空)募集中 詳しくはこちら▶▶

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

## 創業計画書作成勉強会

日時=9月30日(火)午後6時30分～8時30分

場所=商工会館

対象=創業予定者

内容=創業するにあたり知っておきたいこと、創業計画書作成のポイントなどについて学びます。

講師=中小企業診断士の白井皓大さん

定員=先着10人

申込方法=申込フォーム(=2次元コード)から申し込むか、商工会にある申込書を提出してください。

しめきり=9月26日(金)

申込・問合せ先=商工会(☎62-0093)



## 京田辺ふれあいハイキング

■ 継体五年冬十月筒城宮に遷す 筒城宮は何処

日=10月18日(土)(雨天決行)

時間=午前9時30分～午後2時30分ごろ

集合場所=JR大住駅

コース=薪の堂ノ後→田辺公園花見山→中央公民館展示室→興戸廃寺跡→酒屋神社(昼食)→大御堂観音寺→筒城宮伝承地→JR同志社前駅・近鉄興戸駅(約10km)

飲み物・昼食・雨具を持参してください。

定員=先着60人

費用=500円(保険料・資料代など)

別途、大御堂観音寺拝観料500円が必要です。

しめきり=10月16日(木)午後4時

■ 飯岡の迷路を辿り三宅安兵衛碑の不思議を探る

日=10月29日(水)(雨天決行)

時間=午前9時～午後0時30分ごろ

集合場所=JR三山木駅

コース=寿宝寺前→豊田武兵衛碑→トヅカ古墳→飯岡昨岡神社→阿弥陀寺→西方寺前→飯岡車塚古墳→穴山梅雪の墓→薬師山古墳→ゴロゴロ山古墳→JR三山木駅(約7km)。飲み物・雨具を持参してください。

定員=先着60人

費用=500円(保険料・資料代など)

しめきり=10月27日(月)午後4時

#### 【申込方法】

観光ボランティアガイド協会ホームページ(=2次元コード)



【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

ード)の申込フォームか、電話・電子メールで、在住する市町村・氏名・電話番号・参加人数を連絡してください。

#### 【申込・問合せ先】

観光ボランティアガイド協会(観光案内所、☎68-2801  
(月曜日を除く)、✉guide@kankou-kyotanabe.jp)

## 店で購入した商品の内容量

### 検査して確かめてみよう

店で販売されている商品の内容量が、正確に計量・表示されているか気になったことはありませんか。普段購入している食品の計量や表示を検査します。託児(生後6カ月～未就学児。申込時に予約)があります。

日時=11月5日(水)午後1時30分～3時30分

場所=中央公民館

対象=市内・井手町に在住する人

内容=内容量がグラム表記されている食品を持参してください。検査後は持ち帰れます。

定員=先着10人

費用=食品を3,000円以上購入された場合、1世帯当たり3,000円の補助があります。

申込方法=府計量検定所ホームページ(=2次元コード)から申し込んでください。

申込期間=10月3日(金)午前9時～20日(月)

問合せ先=京都府計量検定所(☎075-441-8335)



## 生産緑地地区変更案の縦覧

期間=9月8日(月)～22日(月)(土・日曜日、祝日を除く)

時間=午前8時30分～午後5時15分(正午～午後1時を除く)

場所=計画交通課

内容=生産緑地地区の都市計画の変更案の縦覧を行います。期間中に意見書を提出できます。

問合せ先=計画交通課(☎63-1219)

# 相談窓口

9月

9月1日～10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／○は予約が優先

トピックス

お知らせ

健康・福祉

催し・募集

図書館だより

相談窓口

子育て

予約	相談事業	日にち（祝日を除く）	時間	場所	予約・問合せ先
○	なやみごと相談	10日㈬		北部住民センター	
		24日㈬	13:30～16:00	中部住民センター	
		10月8日㈬		市民相談室	
★	市民無料法律相談	3日㈭(予約受付中)		市民相談室	人権啓発推進課 ☎ 62-4343
		17日㈭(予約受付中)			
		10月1日㈭(予約9月12日㈮～)	13:30～16:30		
		10月15日㈭(予約9月26日㈮～)			
○	行政書士による無料相談	24日㈬	13:00～16:00	中央公民館	京都府行政書士会第7支部 ☎ 070-8537-1305
★	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
★	無料税務相談（税理士・税理士法人が関与していない納税者が対象）	24日㈬	13:30～16:30 1人約30分	中央公民館	近畿税理士会宇治支部 ☎ 62-4343
	女性の相談室	毎週月～金	10:00～12:00 13:00～17:00	女性交流支援ルーム	☎ 65-3727
★	女性のための専門相談	4日㈭・18日㈭・10月2日木	13:30～16:30		
★	女性のための専門相談（夜間）	26日㈮	17:00～20:00		
○	女性のための法律相談	24日㈬	13:30～15:30		
	こども家庭センター	毎週月～金	8:30～17:15	子育て支援課	子育て相談室はぐはぐ ☎ 64-1377 家庭児童相談室 ☎ 64-1309
こどもと家族の相談室		毎週火～土	10:00～18:00 (土曜日は17:00まで)	ミモザ 三山木中央六丁目5-10	☎ 080-7007-7029
		毎週月～土	9:30～16:30	地域子育て支援センター松井山手	☎ 64-0166
		毎週月～金	9:30～16:30	はぐはぐルーム松井山手	☎ 65-1170
		毎週火・木・金	9:30～11:30 13:00～16:00	地域子育て支援センター田辺 田辺児童館	☎ 62-3511 ☎ 63-1081
		毎週日～金	9:30～16:30	地域子育て支援センター三山木	☎ 68-5570
		毎週月・火・木・金	10:00～15:00	子育てひろばてふてふ	☎ 62-3731
		毎週月～土	13:00～16:00	大住児童館	☎ 68-2225
		毎週月～金	9:30～11:30 13:30～15:30	南山こどもセンター	☎ 62-4458
			9:30～11:30 13:30～16:30	普賢寺児童館	☎ 65-0153
★	発達相談会	4日㈭・10月2日㈭	9:30～11:30	保健センター	子育て支援課 ☎ 64-1377
	発達・育児相談	毎週火・木・金	9:30～11:30 13:00～16:00	田辺児童館	☎ 63-1081
	消費生活相談 多重債務相談	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
★	こころの健康相談（医師）	2日火	13:45～15:30	保健センター	健康推進課 ☎ 64-1335
★	健康相談（医師）	8日月			
★	健康相談（栄養士・保健師）	10月7日火	9:30～11:30		
	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	社会福祉センター	社会福祉協議会 ふれあい相談室 ☎ 62-5447
○	心配ごと相談	10日㈬・25日㈭			
○	ひきこもりに関する相談	25日㈭			
★	ひきこもり専門相談	19日㈮			
★	司法書士法律相談	10日㈬			
★	成年後見制度相談	30日㈭			
★	弁護士無料法律相談	25日㈭			
★	高齢者等のためのこれからのこと相談	30日㈭	10:00～12:00		
★	市立小・中学校教育相談		▼小学校…毎月2回程度 日時は各小・中学校に問い合わせてください。		
★	子育て・不登校などの相談	毎週月～金	10:00～12:00 13:00～16:00	教育支援センター	☎ 65-4001
	教育相談	毎週月～金	8:30～17:00	こども・学校サポート室	☎ 64-1325

# 図書館だより 9月

10月上旬までを掲載しています。

## おはなし会

■ 中央図書館…▼毎週土：午後3時から

▼19日金：午前11時から

■ 北部分室…▼4日㈭：午後4時30分から

▼毎週土：午前11時から

■ 中部分室…3日㈬・10日㈬・17日㈬：午後3時30分から

## 大人向けおはなし会【中央図書館】

25日㈭：午前10時30分～11時10分

## ギャラリー【中央図書館】

■ 10日㈬～13日㈯…ウトロ地区でのハイトクライム：コモンズ京田辺

■ 17日㈭～21日㈰ (16日㈭は休館日) …第15回みずえの会水彩画展：みずえの会

■ 24日㈬～28日㈰ (23日祝・26日㈮は休館日) …陶芸こねこねサークル作品展：陶芸こねこねサークル

■ 30日㈭～10月5日㈰…第22回絵画渾渾会展：渾渾会

■ 10月7日㈭～12日㈰…第4回水彩画・日本画輪彩会展：輪彩会

## 映画会【中央図書館】※申込不要

■ 10月4日㈯…テノール！人生はハーモニー (101分・フランス映画・字幕あり)

■ 10月18日㈯…春に散る (133分・邦画)

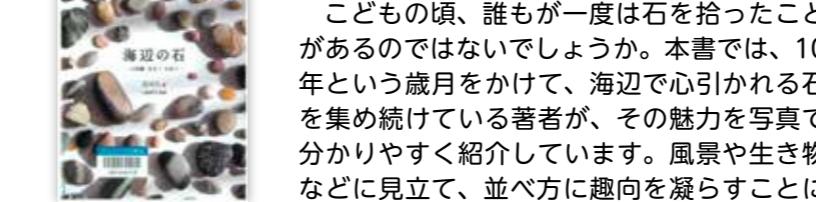
時間=午前10時30分から

対象=市内に在住・通勤・通学する人

## >>>>> 今月のおすすめ図書 ~New Book~

### 海辺の石 -小図鑑・見立て・石並べ-

石の人／著 グラフィック社／発行



こどもの頃、誰もが一度は石を拾ったことがあるのではないでしょか。本書では、10年という歳月をかけて、海辺で心引かれる石を集め続けている著者が、その魅力を写真で分かりやすく紹介しています。風景や生き物などに見立て、並べ方に趣向を凝らすことに

## 移動図書館 かんなび号



▼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。

曜日	巡回地区	駐車場所	時間(午後)	日にち
火曜日	新興戸	新興戸公民館	3:00～3:30	9
	飯岡	飯岡バス停前	3:40～4:10	30
	山本	山本出荷場精米所前	4:20～4:50	10/10(金)
	同志社山手	同志社山手北公民館駐車場	2:10～2:50	2
	同志社住宅地	同志社住宅第1公園東側	3:00～3:30	19(金)
	普賢寺	普賢寺公民館前	3:40～4:10	10/7
	多々羅	多々羅地区消防器具庫前	4:20～4:50	
水曜日	水取	水取公民館前	2:20～2:50	10
	天王	天王バス停前	3:00～3:30	24
	高船	高船農産加工センター前	3:40～4:10	10/8
	打田	打田公民館前	4:20～4:50	
	松井	松井古川公園駐車場	1:40～2:10	3
	山手西	山手西公民館前	2:20～3:00	17
	山手東	ファインパークB棟玄関横	3:10～3:50	10/1
	山手南	わくわく公園東南角	4:10～4:50	
木曜日	三山木駅前	二又公民館駐車場	2:50～3:30	11
	江津	江津公民館前	3:40～4:10	25
	宮ノ口	宮ノ口白山公園	4:20～4:50	10/9
	健康村	健康村バス停東側	2:00～2:30	4
	興戸	興戸公民館西200m	2:50～3:20	18
	高木	高木公民館前	3:30～4:10	10/2
	南山東	南山公園	4:20～4:50	

2カ所に広告



問合せ先=▼中央図書館(☎ 65-2500)  
▼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)

# 京たなべ子育てInformation

## 親子ふれあいあそび 変身しよう【0~2歳児】

日時=10月27日(月)午前10時~11時

場所=大住児童館

対象=0~2歳児(令和4年4月2日~同6年12月31日生)

内容=チョウになりきって踊ります。

定員=15組程度。多数の場合は、大住・普賢寺児童館の親子教室(2期)に参加していない人を優先して抽選し、結果は9月下旬に全員にお知らせします。

申込方法=申込フォーム(=2次元コード)か、往復はがきの往信用に、「親子ふれあいあそび」。

親子の氏名・子どもの生年月日・電話番号・住所・親子教室の参加の有無を、返信用に住所・氏名を書いて郵送してください。

しめきり=9月14日(日)(当日消印有効)

申込・問合せ先=大住児童館(〒610-0343京田辺市大住内山7、☎68-2225)



## 離乳食教室【8カ月までの子の親】

日時=10月20日(月)午前10時~11時30分ごろ

場所=はぐはぐルーム松井山手

対象=市内に在住する、おおむね生後8カ月までの子どもを持つ保護者

内容=食材の大きさ・固さを実演で学ぶ離乳食の基本的な講義です。調理実習ではありません。託児があります。

定員=8組程度。多数の場合は抽選します。

申込方法=申込フォーム(=2次元コード)から申し込んでください。

しめきり=10月10日(金)

問合せ先=はぐはぐルーム松井山手(☎65-1170)



## 来春の保育所入所 申込書類を配布

令和8年4月からの保育所・こども園(保育所枠)・小規模保育事業の入所申込書類を配布します。

### 【書類配布】

期間=10月1日(水)~8日(水)(土・日曜日を除く)

時間=午前9時~午後5時15分(午前11時30分~午後1時30分を除く)

提出時に必要な書類などをお知らせしますので、1人当たり20~30分かかります。代理人による受け取りもできますが、申請世帯の状況(父母の仕事内容・就業時間・休業期間など)を詳しく説明できる同居の親族や別居の祖父母などに限ります。

場所=コミュニティホール

## 親子で楽しもう わいわい広場【未就園児】

日時=9月26日(金)午前10時~11時30分(受け付けは午前9時30分から)

場所=中央公民館

対象=市内に在住する未就園児と保護者

内容=子育て支援センターの先生による親子ふれあい遊び

問合せ先=社会福祉課(☎63-1127)

## はいはいサロン【6カ月まで】

日時=10月28日(火)午前10時30分~11時30分

場所=女性交流支援ルーム

対象=生後6カ月までの第1子

内容=母親同士の交流・情報交換・看護師による育児相談。バスタオル・おもちゃを持参してください。

定員=先着6組

申込方法=9月28日(火)以降にLINEで、親子の氏名・子どもの生年月日・住所(地域)・電話番号を連絡してください。

申込・問合せ先=子育てママ応援し隊「はいはい」・田中(☎090-2350-5105、LINEID:@085rpuvq)

## 小学校就学時健康診断

### 来春入学する児童が対象

期間=11月。10月中旬に対象者へ案内を郵送するほか、9月中旬以降に市ホームページに掲載します。案内が届かない場合や、10月1日(水)以降に小学校区が変更になる場合は連絡してください。

場所=住所地を校区とする小学校

対象=令和8年4月に小学校へ入学する子ども

問合せ先=学校教育課(☎64-1392)

9月末以降は保育幼稚園課で配布します。

**インターネットで来場予約ができます(8日(水)まで)**

混雑緩和のため、インターネットで当日の来場予約ができます。順番と日時の指定はできません。また、自身の順番や混雑状況の確認もできます。詳しくは、9月下旬ごろに公開する市ホームページを確認してください。

**【書類提出】**

期間=11月6日(木)~14日(金)(土・日曜日を除く)  
詳しくは、広報紙10月号でお知らせします。

問合せ先=保育幼稚園課(☎63-1310)



## 前向き子育て講座 子どもの自信を育てる編

オーストラリアで開発され、現在40カ国以上で行われている「トリプルP」の技術から、子どもの関わり方を学び、毎日の子育てをより楽しく前向きなものにしませんか。子どもの自信、コミュニケーションスキル、問題解決スキルを育む具体的な子育て技術を学びます。託児(おおむね生後6カ月~未就学児)あります。

日時=9月27日(土)午前10時~正午

場所=中央公民館

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=25人。多数の場合は抽選します。

申込方法=申込フォーム(=2次元コード)か電話で申し込んでください。

しめきり=9月16日(火)

申込・問合せ先=子育て支援課(☎64-7230)



## パパママセミナー・チャレンジ編 【妊婦と夫】

日時=10月18日(土)午前10時~午後0時30分

場所=はぐはぐルーム松井山手

対象=市内に在住する妊娠5カ月以降の妊婦と配偶者(パートナー)

内容=▼夫婦で話し合い、赤ちゃんがいる生活をイメージしよう▼妊婦体験スツーツの着用▼沐浴(もくよく)・抱っこ・着替えなどの体験

託児(生後6カ月~未就学児)あります。

定員=先着12組

申込方法=申込フォーム(=2次元コード)か電話で申し込んでください。

しめきり=10月17日(金)

申込・問合せ先=子育て支援課(☎64-1377)





**個性キラリ My way**  
**自分流**

**ビューティー ジャパン ナニワ**  
**Beauty Japan NANIWA ファイナリスト／**  
**介護福祉士・ヨガインストラクター 佐藤 真理さん**

さまざまな分野における男女共同参画を推進するため、性別にとらわれず個性を発揮し、活躍している市民をシリーズで紹介します。

### - Beauty Japan の大会とは

Beauty Japan の大会は、外見の美しさだけではなく、女性のキャリアを含む総合的な内側から溢れ出す美しさを重視した大会であり、社会貢献に努める女性を発掘し、その女性たちの活躍の場を応援しています。コンテストというと美しさを競うイメージですが、同大会は自分の活動を2分間のスピーチで観客に伝えることがメインです。

### - 大会に出場するようになったきっかけは

私は介護福祉士として通所リハビリステーションで勤務しながら、ヨガインストラクターとして多くの方に介護予防のためのヨガを伝えてきました。現在は、視覚障がいの方にもヨガを教えています。最初は手探り状態での指導でしたが、徐々に誰かに支えてもらわなくともヨガのポーズができるようになります。続けるうちに皆さんの笑顔を目につくことができました。障がいがあってもヨガができる楽しさということを多くの人に知ってもらうのは重要だと思い、自身のInstagramで発信し続けていたところ、投稿が大会の主催者の目に留まり、大会に出場するきっかけとなりました。

### - 大会に出場して良かったこと、大変だったことは

観客から見てどのような印象を持たれるのかと、自分を客観視して内観できることは良かったと思います。一方で、普段のヨガの指導とは異なり、舞台

の上で相手の心に届くように話すことが難しかったです。感情を込め、さまざまな人が好意的に受け取る言葉選びや話す間、声のトーン、スピードについて考える必要がありました。

### - 一日ごろ心掛けていることは

自分の「心の声を聞く」ことです。誰しも頭であれこれ考えて心が疲弊する時はあると思いますが、その際は一旦立ち止まり、何が大切かを考えるようにしています。疲れた時には、きれいな景色を見て外の空気を吸い、大きく背伸びをして深呼吸すると、肩の力が抜けて次に進むことができます。

### - 今後の抱負は

ハンディキャップを持っている方がヨガを通して自分もできることがあると気づくことは、自己の世界を広げるために大切なことだと思います。障がいがあっても心の在り方や夢、希望の光を持っていたら何度でも咲き誇ることできる感じています。ヨガを通して、自分らしく生きるきっかけになればと願っています。

「ヨガを通して心と体を整えていただけたら、深呼吸はお守りです！」と笑顔で話してくれた佐藤さん。その明るい人柄が、周囲の人を照らしているのではないでしょうか。

問合せ先=人権啓発推進課(☎64-1336) 市ホームページではさらに詳しく紹介しています。

**アンケートに答えてもらおう／**

**読者プレゼント**  
提供：cafeくくる  
**くくるランチ**  
(1,200円相当)

**10名様**

広報ほっと京たなべ(8月号)に寄せられた読者の皆さんのお声をお届けします！

▶▶▶ 市公式LINE・はがきで応募！

昨年9月に近鉄新田辺駅の東側にオープンした「cafeくくる」です。野菜たっぷりの「くくるランチ」は、身体にやさしく心がほっとするランチです。

1周年の感謝を込めた企画も計画していますので、ゆったりのんびりしにお越しください。

cafeくくる  
河原御影30-112

応募方法＝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・電話番号を書いて秘書広報課に郵送してください。LINEは回答後すぐに抽選できます(1人1通のみ)。LINEでの応募は個人情報を収集しません。

①特集「地域包括支援センターの舞台裏」の感想  
②あなたがしている節約術  
③興味を持った記事と感想  
しめきり＝9月10日㈫(必着)  
回答者のなかから抽選で10名様に、上記のプレゼントが当たります。当選者は現地で賞品と引き換えてください。ご意見に対する個別回答はできません。

応募・問合せ先＝秘書広報課(〒610-0393〈住所不要〉、☎64-1320) 8月号の応募者数は、273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.48

このたび、市の国際交流員(CIR)として活動されていた莉愛(リア)さんが任期を終えられました。莉愛さんには、市の国際交流活動に尽力いただき、広報紙のシリーズでも42回にわたって、アメリカの文化や生活を楽しく紹介していただきました。新たな赴任先でも、ご活躍をお祈りしています。

そして、新たに着任された莉莉(リリー)さんは、アメリカ・ワシントン州のご出身です。ご挨拶に来

られた際に、さっそくコラムの執筆もお願いしました。これから、また新しい視点で京田辺の魅力を伝えてくださることと思います。

さて、4月に開幕した大阪・関西万博も、10月の閉幕まであと少しです。私は2度訪問ましたが、シンボルの「大屋根リング」は、見るだけでなく上って体感でき、そのスケールの大きさに驚かされました。また、本市とご縁があるインドのパビリオンも訪れました。ハスの花をモチーフにした建物の中では、歴史や文化から現代の技術まで幅広く紹介されました。外にはナマステの手のモニュメントが回っていてとても印象的でした。

9月27日には、「インド万博パビリオンin京田辺市」を市内で開催します。インドパビリオンが楽しめる貴重な機会ですので、ぜひ足を運んでみてください。

**読者の  
広場**

プレゼント  
提供：cafeくくる  
**くくるランチ**  
(1,200円相当)

広報ほっと京たなべ(8月号)に寄せられた読者の皆さんのお声をお届けします！

■特集「前向き子育てをサポート」  
▼保護者をサポートする事業がカテゴリーや子どもの成長に合わせて並んでいるので、必要となる時期が一目瞭然で分かりやすかった(30歳代) ▼知らない事業がたくさんあり、子育てしている身としてはより一層の安心感につながった(20歳代) ▼はぐはぐカフェに参加したことがある。心がリフレッシュした当時の気持ちを思い出した(30歳代) ▼家から出掛けられずに悩みを抱える人のために、オンラインで相談できれば良いと思う(40歳代) ▼「子育てはパーソナルでなくていい。子どもと一緒に成長しよう」という講師の白山さんのメッセージを身近な人に伝えたい(70歳以上)

■あなたの「推し」(夢中になっている人や物)  
▼こども・孫(いずれも多数) ▼アイドルグループ「嵐」。最後のライブを楽しみにしている(50歳代) ▼愛犬。愛嬌たっぷりで甘えん坊で超可愛い(50歳代) ▼こどもと一緒に自動車玩具のトミカの推し活をしている。いつか珍しい実車を見に行きたい(30歳代) ▼政党・政治家。市議会だよりの質疑応答を細かく見るようにになった(20歳代)

子育てを終えた世代からは子育てサポートの充実をうらやむ一方で、引き続き子育てしやすいまちづくりのため、施策の充実を求める声が寄せられました。さて、今号の「催し・募集面」には行楽の秋を感じさせる多彩なイベントが並んでいます。ぜひ、家族・友人らと一緒に参加して、新しい発見や交流を楽しんでください♪

**学生が市職員を取材！**  
**ありがとうプロジェクト**

「接続使」「チームでこぼこ」の皆さん  
記者にチャレンジ！

シリーズ④ まちの防災の舞台裏

学校体育館での避難所運営訓練  
韓国語のハザードマップ

学生グループが市職員を取材して、より良いまちづくりのために力を入れている点や工夫していること、こだわりなどを教えてもらい感謝を伝える「京田辺ありがとうプロジェクト」。第4回目は、まちの防災に携わる担当者に話を伺いました。

ー努力していることは？

災害には地震など突然襲ってくるものがあるので、各家庭での日ごろからの備えが重要です。しかし、人は自分事として捉えられないとなかなか行動には移せません。そこで、防災について少しでも関心を持ってもらうため、広報紙での特集やパンフレット作成・ホームページ・SNS・防災情報メール・出前講座など市民の目に触れる機会を増やす努力をしています。また、市民まつり(たなフェス)などのイベントでブースを設け、来場者に楽しみながら防災を学べる取り組みも行っています。

ー日本語が通じない外国人に向けての発信は？

市内に住む約1,500人の外国人のために、これまでの英語に加え、国籍が多い中国・韓国・ベトナム

問合せ先＝秘書広報課(☎64-1320)

【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

T-SQUARE 京都男子



## 全国小学生ハンドボール大会 T-SQUARE京都女子が優勝・男子が3位



相手のブロックの上からシュートを放つT-SQUARE京都男子の濱絢心選手

7月31日～8月3日に本市を中心に関かれた第38回全国小学生ハンドボール大会では、府代表のT-SQUARE 京都女子が3年ぶりに優勝し、日本一を奪還しました。キャプテンの松岡凜さんは、「移籍してきた子もいるが、18人の選手と指導者が同じ気持ちを持って最後まで戦い抜き、優勝できてうれしい」と喜びを話してくれました。また、同じく府代表のT-SQUARE 京都男子は3位と健闘しました。

本市の開催地  
代表チームの結果

松井ヶ丘ハンドボールクラブ男子：ベスト8  
済美館ハンドボールクラブ女子：ベスト16



相手を振り切りサイドからシュートを狙う  
T-SQUARE京都女子の塩見心瑚選手



表彰式で賞状とトロフィーを授与



一人一人に授与される金メダル

## なごみ伝言板

作：南 久美子



【今年の秋の主役】

## しんたな祭 京田辺市PR大使の大倉士門さんが 市民と交流

8月2日、田辺大通り線周辺で第2回しんたな祭が開かれました。多くの飲食・体験ブース、キッチンカーがずらりと並ぶほか、親子ボウリングや吉本芸人によるお笑いライブ、大道芸など楽しめる企画が盛りだくさんで、多くの来場者でにぎわいました。

モデル・タレントで市PR大使の大倉士門さんが、市内のイベントに初出演。来場者と記念写真を撮ったり、会話を楽しんだりして、世代を問わず親しまれています。



マジシャンのやまさきそらさんによる  
来場者とのふれあいマジック



市公式HP・SNSで  
最新情報を届け



8月1日現在の人口 ※( )内は前月比

人口 / 71,747人	(-6)
男性 / 35,069人	(-2)
女性 / 36,678人	(-4)
世帯 / 32,115世帯	(-4)

毎月1日発行(5日以内に配布)

広報紙が届かないときは、シルバー人材センター(☎64-8822)まで

本広報紙は令和7年8月18日現在の情報を掲載しています。

京田辺市  
ホームページ

