

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.2026
No.964

うまくてきたかな。

特集

ふらっと、ほっと、
地域の居場所。

◀◀ 詳しくは特集で

世代を超えてお面作りを楽しんだワンダフルカフェ

注目情報



10ページ たなフェスで本格的シアター「Tシネマ」
18・19ページ 高齢者予防接種の申し込み(新型コロナ・インフルエンザ)
23ページ 9月27日に京たなべお茶まつり

ごみカレンダー
挟み込み





浅井 遥陽さん
(4年・進行担当)

齋藤 幸さん
(4年・進行担当)

平田 瑞華さん
(2年・広報担当)

河崎 日加里さん
(2年・広報担当)

4月から週1回の対面ミーティングやウェブ会議を重ね、大学生・ボランティア・行政が連携する総勢30人規模の運営体制を築きました。

立場の違う3者が互いに尊重し合う

企画運営の中心を担う大学生に、その舞台裏を伺いました。高齢者だけでなく、「その場にいる全員が楽しむこと」を最優先にしています。初回の名札作りでは、あえて教えず、できない部分だけをサポートすることで、自分で考える余地を残しました。また、高齢者世代が得意な「炭坑節」と、若者に人気の「ジャンポリミッキー」を織り交ぜ、苦手な振り付けを互いに教え合うことで、自然に世代間のギャップが埋まるよう工夫しました。

学生×市民×行政が挑む

世代の壁を工夫で超える

グループ内の連絡手段には「LINE」のオープンチャットを活用。「発言には必ずリアクションする」「否定しない」などの独自ルールを設け、匿名でも安心して自由にアイデアを出せるようにしました。

多世代運営ならではの難しさ

「最初は気まずくなるかも」という不安をよそに、初回から自然と笑顔が広がりました。終了後もおしゃべりが止まらない様子を見て、次回は「30分延長」を決定。一方で、メンバーへの業務の割り振りや、名前の管理、顔を出したくない人への配慮、振り返り動画の「文字サイズやテンポ」を若者と高齢者のどちらに合わせるかなど、多世代が対象だからこその難しさにも直面しています。これらを次のステップとして、挑戦を続けています。

次の開催日

10/27(火)
午前10時～11時30分

場所=京田辺クロスパーク
費用=300円(ドリンク代)。
オリジナルボトル
付きは500円



申込不要

作戦会議



初回のカフェの様子を動画で振り返るスタッフの皆さん。
参加者の満足度をより上げるため、次なる企画を話し合います。



特集

P219

ふらっと、ほっと、地域の居場所。

9月は世界アルツハイマー月間。「誰かとおしゃべりしたいな」—そう感じたら、地域の「居場所」へ出掛けてみませんか。今号では、誰もが安心して集え、心と体が元気になる場所を紹介します。問合せ先=地域包括支援センターあんあん市役所(☎63-1268)

多世代が出会う

ワンダフルカフェ

京田辺クロスパークで毎月1回オープン(※)する「ワンダフルカフェ」。大学生が企画・運営し、高齢者をはじめ多世代の方々が集う場です。きっかけは「地域ケア会議」で出た「みんなでおしゃべりできる空間がほしい」という一言。活気あふれる初回と第2回の様子取材しました。

※6月～令和9年1月(8・9月除く)

初回



見守り役に徹する学生

完成!!

オリジナルの名札作りからスタート!缶バッジや布、リボンなど、好きなパーツを自由に組み合わせて、自分だけの特別な名札を完成させたよ。

第2回



お面を見せ合い
思わず笑み

「自分を動物に例えたら?」というテーマで、ユニークなお面作りに挑戦!完成後は、お面を着けてダンスタイムへ。懐かしい曲と新しい曲、世代を超えた音楽と一緒に踊って盛り上がったよ。

公民館の玄関前に
飾られた季節の花。
誰もが気軽に
集える雰囲気を
つくり出しているよ。



元気の秘けつは自由な暮らし

現在、参加者は60代から90代までの約30人。毎週月曜日の活動日には、15人ほどが集まります。男性の参加者が約3割と、他の地域と比べて多いのも特長です。

活動の中心は、特別なイベントではなく「自由な暮らし」。同世代で気兼ねなくおしゃべりを楽しむことが、何よりの憩いの時間です。「ここでの話が一番の楽しみ」と話す皆さんの笑顔が、この場所の魅力を物語っています。

話題は地域のことから趣味、現役時代の思い出までさまざま。一人暮らしの人や会話の機会が減っている人にとって、ここは欠かせないコミュニケーションの場です。たくさん話すことは、頭の体操や飲み込む力を保つことにもつながるといいます。「ここに来るようになって、食事でもせにくくなった」といううれしい声も聞かれました。

「ただいま」が響き合う未来へ

交流は公民館を飛び出し、近所で「元気？」「また月曜日にね」と声を掛け合うきっかけにもなり、住民同士の絆を深めています。

「今後は、小学生も気軽に立ち寄れる場所にしたい」と、皆さんの夢はさらに広がります。世代を超えて「ただいま」「おかえり」と声を掛け合える関係が、次の大きな目標です。

「初めてでも入りやすい、温かい雰囲気をもっと広げていきたい」。メンバーの皆さんは、「頑張り過ぎない」ペースを大切にしながら、これからも地域の輪を育んでいきます。



高齢者の「居場所」 ここが私の元気の源

近所の仲間と体操やおしゃべりを楽しむ、高齢者の「居場所」をご存じですか。市が支援するこの活動は、現在市内25地域に広がり、元気の輪を生んでいます。今回は、市街地で始まったばかりの居場所と、里山で10年続く居場所を取材。対照的な2つの取り組みを紹介します。

VOICE 参加者の声

- ▼週に一度の集まりですが、話題は健康のことから食べ物まで多岐にわたり、毎回笑いが絶えません。
- ▼ここに来るととても心地よく、今後もずっとこの場が続いてほしいと心から願っています。
- ▼定期的に市の職員が来てくれて、有益な行政情報が得られることもとても助かっています。



まずは、
「京田辺元気いきいき体操」
のDVDを見ながら
全身を伸ばそう。

体操は
公共施設など
でも！



ボランティアの皆さんが盛り上げてくれる体操に参加してみませんか。地域を問わず参加できます。③・④は公共交通機関で来所してください。

- ①北部住民センター**
日にち=月1・2回の木曜日(祝日除く)
時間=午前10時から
詳しい日程は、問い合わせください。
問合せ先=地域包括支援センターあん
あん宝生苑(☎68-0705)
- ②老人福祉センター常磐苑**
日にち=毎週金曜日(祝日除く)
時間=午後1時30分から
問合せ先=地域包括支援センターあん
常磐苑(☎68-1310)

- ③旧西村外科医院(大住ヶ丘)**
※大住ふれあいセンターリニューアル工事期間
中のみ
日にち=毎週月曜日(祝日除く)
時間=午後1時30分から
問合せ先=高齢者支援課(☎63-1307)
- ④オレンジルーム**
(いきいきサポートセンター内)
日にち=月・水・金曜日(祝日除く)
時間=午後1時30分から
問合せ先=高齢者支援課(☎63-1307)

頑張らないのが、ちょうどいい。

令和6年秋、三山木地域の高木区に、高齢者の居場所「若葉の会」が誕生しました。市内で24地域目となる、歩み始めたばかりのこの場所は、どんなところなのでしょう。立ち上げの中心となった皆さんに、和やかな雰囲気との秘密と、地域に広がる「緩やかなつながり」の魅力について伺いました。

みんなで手作り、心地よい場所

「若葉のようにいきいき」との願いを込めて名付けられた「若葉の会」。地域の高齢者が集える場所を作りたいとの思いから、老人会の役員4人が中心となり、民生委員や区長と話し合いを重ね、地域の公民館で活動をスタートさせました。

この会のモットーは、頑張り過ぎないこと。「あれしなきゃ」という役割や義務は一切なく、60歳以上の区民なら誰でも気軽に参加できる「ゆるさ」を大切にしています。会費も不要で、会場の準備などもできる人ができる範囲で助け合うスタイルです。家で採れた野菜やお菓子を持ち寄って、お茶を片手に語らう。そんな、まるで我が家のような温かさが魅力です。

Interview 「若葉の会」立ち上げメンバー



石田 由美子さん

櫻井 清隆さん

馬崎 眞一さん

麻柄 忍さん

📍 打田区(普賢寺地域)

季節行事で、 笑顔咲く。

鳥のさえずりが響くのかな里山の中に、打田区の高齢者の居場所「ひまわりサロン」があります。参加者の一人が所有する工場跡を改築した温かみのある施設で、毎週木曜日に活動しています。

市への相談をきっかけに立ち上がってから、約10年。現在は84歳から96歳までの女性7人が集い、中には当時から通い続ける元気なメンバーもいます。長く愛されるこの場所の魅力と、皆さんの元気の秘けつについて伺いました。

体操とおしゃべりで、 心も体もリフレッシュ！

活動は、定番の「京田辺元氣いきいき体操」からスタート。参加者の皆さんからは、「体が軽

くなるし、みんなで体を動かすのがとにかく楽しい」と大好評です。

運動の後は、お茶とお菓子を囲んでおしゃべりの時間。「いろいろな健康の話を聞けたり、お互いを気遣ってもらえたりするのがうれしい」「みんなと話せるだけで、最高の気分転換になる」と笑顔が弾けます。時にはトランプや脳トレゲームで、時間を忘れて白熱することもあるそうです。

季節の行事が、 日々の暮らしに彩りを

この居場所のもう一つの特長は、季節の行事をみんなで全力で楽しむこと。ひな人形を飾ったり、七夕の短冊をつるしたり、クリスマスリースを手作りしたりと、四季折々のイベントが活動に彩りを添えています。

「仲間とともに健康でいられるのが、なによりの幸せ」と語る皆さん。ここは単なる集まりを超えて、「生活にハリが出る」「毎週この日が待ち遠しい」と思える、日々の暮らしに欠かせない大切な憩いの場となっています。

恒例の
いきいき体操から
スタート！



ここが私たちの
「居場所」だよ



7月は七夕飾りを
作ったよ

色とりどりの
折り紙と、願いを
込めた短冊を笹に
結んで和やかな
時間でした



広がる笑顔の輪！ あなたのまちの 「居場所」📍

「ちょっと気になるけど、初めて参加するのは勇気があるな」と思っている人も、まずは気軽にのぞいてみてはいかがでしょうか。

現在、市内25地域で、地域の皆さんが主体となって運営する「居場所」が開かれています(=左表)。公民館などで週1回以上開かれ、「京田辺元氣いきいき体操」などを楽しんでいます。

運営も新規立ち上げも、 市がサポート

市では、補助金の交付をはじめ、市職員による体操指導や体力測定、レクリエーショングッズの貸し出し、熱中症予防や食事に関する専門講座などを通じて、皆さんの活動をサポートしています。

居場所のない地域で「私たちの地域にも居場所をつくりたい」という相談も、高齢者支援課で随時受け付けています。

区・自治会名	曜日	開始時間	場所
新田辺西住宅	月	午後1時30分	公民館
健康村	月	午前9時30分	公民館
高木	月	午後1時30分	公民館
健康ヶ丘	火	午後1時30分	公民館
府宮田辺団地	火	午前10時	第3集会所
同志社住宅	水	午前10時30分	公民館
山手東	水	午後1時15分	公民館
岡村	水	午後1時30分	公民館
普賢寺	水	午前9時	公民館
花住坂	水	午後1時30分	公民館
	木	午後1時30分	公民館
三野	水	午後1時30分	公民館
興戸	水	午前10時	公民館
新興戸	水	午前10時	公民館
南山東	水	午前9時30分	いこいの家
打田	木	午前10時	池ノ谷5
大住ヶ丘	木	▼午前9時15分 ▼午前10時	第1公民館 (3丁目)
東	木	午前10時	公民館
多々羅	木	午後1時30分	公民館
山手南	木	午後2時	公民館
草内	木	午前10時30分	悠隣館 (草内南垣内2)
山手東 ファインパーク	木	午後1時30分	ファインパーク AB棟ラウンジ
南山西	金	午後1時30分	公民館
西八	金	午後1時30分	集落センター
新	金	午前10時	公民館 ※他の曜日の場合あり
河原	土	午前10時30分	公民館

あなたの健康と安心、 チームで支えます！

■ 総合相談窓口「地域包括支援センター」

地域包括支援センターは、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総合相談窓口です。市内に3カ所あります。

開所日時＝平日午前8時30分～午後5時15分
(10月からは午前9時～午後4時30分)

地域包括支援センターあんあん宝生苑

場所＝大住内山7

入所する大住ふれあいセンターがリニューアル工事のため、令和9年3月末までは以下に一時移転しています。

▼北部住民センター(火～金曜日)

▼保健センター(月曜日)

問合せ先＝☎68-0705



◎支援内容

① 相談する

介護・健康・生活の悩みなど、どこに相談していいかわからないことを整理し、必要な制度や窓口へつなぎます。また、介護保険サービスや生活支援制度の手続きをサポートします。

② 守る

高齢者の人権や財産を守り、虐待の防止や詐欺被害への対応も行います。

③ つなぐ

地域のケアマネジャーや医療機関、ボランティアと連携し、誰もが安心して暮らせる環境を整えます。

■ 地域相談窓口「在宅介護支援センター」

在宅介護支援センターは地域の相談窓口で、上記の支援内容の①に応じています。市内に4カ所あります。

居宅介護支援センター 九十九園

開所日＝月～金曜日

時間＝午前9時～午後6時

場所＝大住池平99-1

問合せ先＝☎63-0804



京都田辺中央病院 居宅介護支援センター

開所日＝月～土曜日

時間＝午前8時30分～午後5時(土曜日は午後1時まで)

場所＝田辺戸絶1

問合せ先＝☎63-5163



社会福祉協議会 ケアプランセンター

開所日＝月～金曜日

時間＝午前8時30分～午後5時15分

場所＝興戸伏伏5-8

問合せ先＝☎65-3826



居宅介護支援事業所 つつきの郷

開所日＝月～土曜日

時間＝午前9時～午後6時

場所＝三山木西ノ河原43-2

問合せ先＝☎68-5155



「ホッとcafé」での相談風景

地域包括支援センターあんあん市役所

場所＝市役所2階高齢者支援課内

問合せ先＝☎63-1268

地域包括支援センターあんあん常磐苑

場所＝草内五ノ坪6

問合せ先＝☎68-1310

地域の交流カフェで、楽しいひとときを

高齢者や認知症の人、子育て中の親子連れなど、どなたでも大歓迎のカフェを紹介します。みんなで気軽におしゃべりを楽しみ、交流の輪を広げませんか。



ホッとcafé

お茶やお菓子を楽しみながら交流できます。

日にち＝9月6日(日)・18日(金)、10月4日(日)・16日(金)

時間＝午前10時～正午

場所＝NPO 法人レストart(大住ヶ丘三丁目11-1)

メニュー＝飲み物とお菓子セット(100円)

問合せ先＝NPO 法人レストart(☎39-8650)



ありがとうカフェ

笑いヨガや腹話術などのイベントや、コーヒーを飲みながらお話を楽しめます。不定期開催です。

日にち＝9月6日(日)・18日(金)

時間＝午前10時～正午



腹話術ショー



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ができます。

日にち＝毎週火曜日

時間＝午前10時～午後4時



庭で採れた野菜を味わう

【共通】 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・お菓子・おにぎりのセット(＝写真)…300円
▼ランチ…500円(前日正午までに要予約)
予約・問合せ先＝そよかぜ子育てサポート(☎070-3243-6442)



コミュニケーションカフェ え～ると待ち合わせ♪

日時＝10月7日(水)午前10時30分～正午 場所＝アル・プラザ京田辺3階エスカレーター前

内容＝脳活性化ゲームなど。専門スタッフが認知症についての疑問や相談にも応じます。

問合せ先＝地域包括支援センターあんあん常磐苑(☎68-1310)



高齢者のサポート事業については、21 ページに掲載しています。



ワールドマスターズゲームズ2027関西 ハンドボール競技会場のボランティアを募集

来春、おおむね30歳以上なら誰でも参加できる生涯スポーツの国際総合競技大会「ワールドマスターズゲームズ2027関西」が開かれます。ハンドボール競技の舞台となる本市で、国内外から集まる選手たちを温かく迎え、一緒に大会を盛り上げてくれるボランティアを募集します。

期間=令和9年5月14日(金)~23日(日)(1日のみの参加でも可)

場所=田辺中央体育館・山城総合運動公園体育館(宇治市)・周辺エリア

対象=次の全てを満たす人

▼令和9年4月1日時点で18歳以上▼日本語で日常会話や読み書きができる▼研修に参加で

きる▼募集要項を順守して最後まで熱意を持って活動できる▼本人確認に協力できる▼宿泊・移動手段を確保できる

内容=競技受付、会場・交通の整理、イベント案内、通訳など

ボランティアキットを支給するほか、活動終了後に感謝状の進呈を予定しています。交通費・宿泊費の支給はありません。

定員=約370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。

しめきり=11月30日(月)



問合せ先=ワールドマスターズゲームズ2021 関西京田辺市実行委員会事務局
(ワールドマスターズゲームズ推進室内、☎34-1965)

京都ハンナリーズの試合無料観戦 京田辺市ホームタウンデー

本市は、プロバスケットボールチーム「京都ハンナリーズ」のホームタウンです。ホームタウンデーは無料(チケット1枚につき220円のシステム利用料が必要)で試合観戦できます。プロの迫力を間近で体感し、熱狂を共有しましょう。

日時=10月9日(金)午後7時15分試合開始

場所=にっしんでんきアリーナ京都(京都市体育館)

対象=市内に在住・通勤・通学する人と家族

対戦相手=横浜ビー・コルセアーズ

定員=100人(2階自由席か立ち見エリア)。多数の場合は抽選し、9月18日(金)ごろに結果をお知らせします。自由席は当日先着順です。満席

の場合は、立ち見エリアでの観戦になります。

申込方法=ハンナリーズ公式 LINE(=2次元コード)を友だち登録し、トーク画面で「2627 京田辺市民招待」を送信する。返信トークに記載された URL から申し込んでください。

しめきり=9月14日(月)午後6時



問合せ先=▼京都ハンナリーズ(✉ticket@sckyo.jp)▼文化・スポーツ振興課(☎63-1302)

生涯スポーツフェスティバル いろんな種目を遊び倒そう！

昨年も大盛況だった「パルクール鬼ごっこ」のほか、こどもから大人まで夢中になれるスポーツが勢揃いします。

日時=10月4日(日)午前10時~午後3時

場所=田辺中央体育館・周辺



パルクール鬼ごっこが
今年もやってくる！

対象=市内に在住・通勤・通学する人

内容=パルクール鬼ごっこ・バドミントン・ボッチャ・バブルボール・エア遊具など。キッチンカーも来ます。動きやすい上履きを持参してください。

問合せ先=スポーツ協会(☎29-9008)

市役所など窓口時間を短縮 午前9時~午後4時30分に

10月
から

市は、職員が窓口対応や事務処理を効率的に進め、より良い市民サービスを提供するため、窓口業務(電話対応を含む)時間を変更します。また、来庁せずに手続きができるコンビニ交付やオンライン申請の普及を進め、皆さんの利便性向上を図ります。

対象施設=市役所庁舎・上下水道部事務所など

■コンビニでの証明書発行手数料を
100円引き下げ

窓口業務時間の変更に伴い、コンビニ交付サービスの手数を引き下げます。マイナンバーカードを利用すれば、次の証明書をコンビニで取得

できます。手続きには4桁の暗証番号(利用者証明用電子証明書)が必要です。

内容・費用=▼住民票・住民票記載事項証明書・印鑑登録証明書・課税(非課税)証明書(最新年度分)・戸籍の附票…200円

▼戸籍証明書…350円。なお、戸籍に関する証明書は本籍地が市内の人に限りです。

利用時間=午前6時30分~午後11時(メンテナンス日を除く)。戸籍に関する証明書は平日午前9時~午後5時



問合せ先=▼窓口業務時間短縮に関すること…総務室(☎64-1337)
▼コンビニでの証明書発行に関すること…市民年金課(☎64-1330)・税務課(☎64-1317)

受け取れなかった人に ギフトカード(5,000円分)を再配送

カードが入っているパッケージ

市は物価高騰による家計支援のため、全市民に5,000円分のバニラ Visa ギフトカード(=写真)を配布しています。初回配送時(7・8月ごろ)に不在のため、不在連絡票が投函されたが、保管期間中に同カードを受け取れなかった人を対象に、9月中旬から再配送します。



問合せ先=市ギフトカードコールセンター(☎075-275-1942〈有料〉、土・日曜日、祝日を除く)
▼9月1日(火)~30日(水)午前8時30分~午後5時15分
▼10月1日(木)~12月28日(月)午前9時~午後4時30分

同志社大学京田辺校地開校40周年記念 / ティー たなフェスで楽しむ本格的シアター「Tシネマ」

市は、同志社大学京田辺校地開校40周年を記念し、映画イベントを開きます。同志社ゆかりのアニメをはじめ、大学との連携・交流から生まれたインド映画などを上映します。音響も映像も本格的で、ポップコーンの販売も予定しています。
日時=11月1日(日)▼午前の部…午前10時~11時30分▼午後の部…午後0時30分~5時30分

場所=田辺中央体育館

内容=▼午前の部(こども向き)…同志社150周年記念として、同志社創立者である新島襄に

関するアニメ「二百年の夢を見た。」、アニメ「おしりたんてい シリアーティ」。キッズスペースがあります。

▼午後の部…同志社大学映画サークル F.B.I 作成「完成品」▼インド映画「RRR」。同志社グッズが当たる抽選会を行います。

定員=各部先着300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。

申込期間=9月14日(月)~10月13日(火)



問合せ先=市民参画課(☎64-1314)