

笠置町・和束町・南山城村、3町村をつなぐ広報紙



表紙写真：第10回 鍋-1グランプリ (笠置町)  
(※記事等詳細は4ページをご覧ください)

## もくじ

新年のご挨拶 .....	2~3
まち・むらの話題 .....	4~6
行政 .....	7~9
教育 .....	10
保健・福祉 .....	11~13
おしらせ .....	14~16
図書室・消費者生活 .....	17
ベストショット / 環境 .....	18



相楽東部広域連合長  
笠置町長 西村 典夫

新年、あけましておめでとうございませう。

みなさまにおかれては令和最初となる輝かしい新春を健やかに迎えることとお慶び申し上げます。平素は、相楽東部広域連合に対するご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

昨年『平成』という時代の終わりとともに、希望に満ちた新たな『令和』時代の幕開けとなりました。しかし、昨年も8月の豪雨や9月の台風15号、さらには10月に発生した台風19号による被害は甚大で、改めて亡くなられた方々のご冥福をお祈りし、被害に遭われた皆様にお見舞いを申し上げますとともに、安心安全のまちづくりを一層進めていかねばならないと痛感をいたしました。

少子化高齢化が急速に進行している相楽東部において、安心して子育てできる環境づくりや住み慣れた場所での暮らし続けるための施策は重要であり、引き続き広域行政ならではの政策連携による取組を推進し、子育て支援や持続可能な医療・介護福祉の充実に努めてまいります。

さて、今年は東京オリンピック

ク・パラリンピックが開催され、多くの外国人観光客が日本を訪れることが見込まれています。国内外を問わず観光地「京都」の人氣は根強く、もうひとつの京都として相楽東部への周遊を促すため、お茶の文化や豊かな自然などそれぞれの地域の特性を活かした取組を進めているところであります。

昨年は3町村で「京都市づ川アクティビティフェスタ」を開催し、都市部から交流人口を呼び込むとともに、豊かな自然環境を活かした新たな体験観光の掘り起こしとアクティビティ事業を軸とした人材育成などにも取り組んでまいりました。同時に、宿泊施設の立地や体験民泊などの新たな宿泊スタイルの拡充を促進し、交流・地域振興拠点の整備も図っております。

本年も相楽東部広域連合として広域行政の拡充に努め、政策課題に取り組んでまいりますので、皆様方の一層のご支援とご協力を願います。

最後となりましたが、皆様のご健勝とご多幸を祈念申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。



和束町長 堀 忠雄

新年あけましておめでとうございませう。

皆様におかれましては「令和」の新しい時代、輝かしい新春を健やかに迎えることとお慶び申し上げます。平素は本町行政並びに住民の皆様との協働によるまちづくりの推進に深いご理解とご協力を賜りここに改めて感謝と御礼を申し上げます。

特に今日、全国的に広く少子高齢化や人口の減少問題が叫ばれている中、本町もその例外ではなく、むしろ町づくり全般にわたってその影響が見られるなど多くの課題が山積しています。そうした中で「和束町第4次総合計画」も最終年度を迎えることとなり、これまで高齢者福祉はもちろんのこと、18才までの医療費の完全無償化をはじめ、小中学校給食費や修学旅行費の無償化など子育て環境に優しいまちづくりに取り組んで参りました。

さらに本町の基幹産業である家族農業に支えられた生業を将来に向けて維持していくことを目的として「和束町景観条例」を制定したところでもあり、これを機会に改めて本町の農村空間を生かしたまちづくり「みんなで創る活力と交流の茶源郷和束」を町内外に広く発信しているところでもあります。

一方、国においては将来に向けて農山村の維持振興策の更なる具現化について検討が進められており、本町としてもこれまでの茶業を軸とした活力のある農山村づくりに一層邁進すると共に多様な形でのまちづくりに関わる関係人口の拡大、深化等にも努めて参りたいと考えています。

また、本年度は「第5次和束町総合計画」の策定の年でもあり、策定にあたっては住民の長年の夢でもありました府道宇治木屋線「犬打峠」のトンネル化の完成を見据えた幅広い観点から私たちのふるさと和束町の未来を託す計画にしていく必要があり、そのためにも広く住民皆様の参画とご意見をいただきましたことを感謝いたします。

今後引き続き皆様方のご理解ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

最後になりましたが、皆様のご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。



南山城村長 平沼 和彦

新年明けましておめでとうござ  
います。

よき新年をお迎えのこととお喜  
び申し上げます。また平素は、村  
行政推進に対しご指導、ご協力を  
賜り厚くお礼申し上げます。

本年は、新しく天皇陛下が即位  
され、御世が変わって初めての  
正月となり、慶賀の念に耐えませ  
ん。

さて昨年は、異常気象による豪  
雨と大型化する台風により人的・  
物的に全国で甚大な被害が発生致  
しました。幸いにして本村への直  
撃は、避けられたものの、いつ襲  
って来ても不思議ではありません。  
改めて人命と財産を守る行政力が  
問われ、また試される厳しい現実  
を受け止めなくてはなりません。

私は、昨年七月一日に村長とし  
て初登庁し、ちょうど半年が経ち  
ました。これまでの経験と違い広  
範囲に及ぶ分野の事例に対処しつ  
つ日々勉強に努めています。これ  
まで村民の多くの方が望まれてい  
る課題として、①地域内での移動

に関する利便性の改善②医療品、  
薬品関連の供給③高齢者福祉施設

④村産品を使用した「南山城村」  
ブランド商品の開発⑤各区、自治  
会のインフラ整備、等々、他にも  
まだまだ多くの課題が存在してい  
ます。私の公約の実現を踏まえ、  
その解決に取り組んでいるところ  
です。

その一つとして、自然と文化等の地  
域資源を活かし、農業を中心とし  
た体験観光による持続的な地域の  
活性化と地域の個性を磨き小さく  
ても多様な「南山城村」の価値の向  
上発展をさせる。そして所得増に  
繋がる施策などを考えています。

今年度は、課題解決の元年として、  
しっかりと約束しましたことの実  
現に向け、奮闘努力してまいりま  
す。

結びに、村民の皆様方には引き  
続き温かいご指導とご鞭撻を賜り  
ますようお願い申し上げます。皆様の  
ご健勝とご多幸を祈念申し上げます。  
そして新年のご挨拶とさせていただきます。



連合の「ワンチーム」化のもとに  
相模東部広域連合  
教育委員会教育長 西本 吉生

地域の方々、保護者の皆様には、  
お健やかに輝かしい新春をお迎え  
のことと存じます。皆様のご多幸  
を心よりお祈り申し上げます。

旧年中は、『連合の、連合によ  
る、連合のための人づくり』を目  
指した教育行政にひとかたならぬ  
ご理解・ご協力をいただき、誠に  
ありがとうございました。

変化の激しい、社会に対応すべく  
『不易と流行』による教育の展開  
が求められる中、管内の各小・中  
学校においては、「小規模校の特  
性を活かした」ならでは、の教育  
の一層の推進」に向けて、その具  
体的実践を進めてきました。

主体的・対話的で深い学びに  
迫る授業づくり、3小の合同学  
習、中連携、お茶学習、ふるさと  
と学習、地域貢献活動など、魅力  
ある教育活動を展開し、各校が  
『わが校自慢』に自信を深めてい  
ます。

子どもたちは質の高い学力を向

上させつつ、道徳教育や人権教育  
を通して、他人を思いやる心や共  
生を重んじる心などの豊かな人間  
性をはぐくんでいます。

明けて新年。さらなる飛躍！  
学校教育では、新学習指導要領  
に基づく教育活動がスタートしま  
す。小学校の英語科、プログラミング  
教育、キャリア・パスポート  
など、新たな取組も始まります。

他方、社会教育におきましては、  
いつでも・どこでも・誰もが、自  
己実現に向けて主体的に学び続け  
るべく、環境の整備と充実に努め  
なければなりません。

学校と地域の連携・協働、即ち  
パートナーシップを一層強化し、  
連合の「ワンチーム」化のもと、  
新しい教育の実現による地方創生  
に邁進していく所存です。  
皆様方には、本年も変わらぬご  
指導・ご鞭撻を賜りますよう、よ  
ろしくお願い申し上げます。

# 大盛況の「全国ご当地鍋フェスタ 鍋-1グランプリ」

今年で第10回を迎えた「全国ご当地鍋フェスタ 鍋-1グランプリ」には、全国からご当地鍋25店舗、ご当地グルメ32店舗と多くの出店者の方々のご協力により、12月1日(日)に開くことができました。当日は約1万人の来場者で賑わい、熱気と活気に会場が包まれていました。毎年恒例の「鍋-1グラ

ンプリ」では、奈良県・奈良かつば鍋普及会の「和牛かつば鍋」がグランプリに輝き、準グランプリには島根県・千畳苑の「天然あんこ鍋」、敢闘賞には京都府・自治労京都府本部現業評議会の「学校給食のちゃんこ鍋」が選ばれ、常連から新規まで多くの店舗が出店し、盛りあがりを見せました。

## 「鍋-1グランプリ」への協賛

誠にありがとうございました

ご協賛いただいた皆様(順不同・敬称略)

所在地	会社・団体名
京都府木津川市	株式会社京都銀行 木津支店
京都府木津川市	京都中央信用金庫 加茂町支店
京都府京都市	京都信用金庫
京都府木津川市	南都銀行 加茂支店
京都府南山城村	京都やましろ農協 南山城村支店
京都府笠置町	笠置郵便局
京都府京都市	イワタニ近畿株式会社 京都営業所
京都府京都市	ホテルセントノーム京都
京都府木津川市	株式会社エスコム
京都府笠置町	一般社団法人 観光笠置
京都府笠置町	鹿鷲山 笠置寺
京都府笠置町	笠置まちづくり株式会社



優勝した奈良かつば鍋普及会



# 京都ゆぶねStageCJ1大会

11月10日(日)、湯船マウンテンバイクランドにて「京都ゆぶねStageCJ1」大会が開かれました。この大会はMTBにおける国内最高峰の大会であり、1年を通じておこなわれるシリーズ戦の最終戦でした。

当日は男女別に総勢約160人の選手たちが激戦を繰り広げ、国内のコースでも中上級者向けと言われる難コースに挑んでいました。

また、前日には2021年に開催予定の「ワールドマスタースゲームズ2021関西」を記念したシヤパンスーパーマスタースゲームのレースも開かれ、多くの参加者でにぎわいを見せました。



コースを駆け抜ける選手

## 和東保育園もちつき

12月10日（火）、和東保育園と保護者会で「もちつき」をおこないました。

お父さんたちがおもちをつくと、子どもたちは「よしよー！よしよー！」と大きなかけ声をあげ、お母さんたちが丸めたつきたてのおもちをうれしそうに受け取っていました。

きな粉やしよつゆをつけて、つきたてのおもちをみんなでおいしくいただきました。



和東町

## 誰もが利用しやすい交通網を目指して

南山城村では、10月18日（金）に「地域公共交通会議」を立ち上げ村内の交通網の再編や地域の交通に関する協議に取り組んでいます。特に、近年需要の多くなってきた高齢者の移動支援や、これから進んで行く観光施策も含めながら、各団体から代表され委嘱された委員や交通事業者等と協議を重ねています。

また、地域懇談会も村内5箇所でおこない、参加された地域のみなさんの意見も会議内で情報共有しながら反映させていきます。村では、既存のバス交通だけでなく、新たな交通体系の確立に向けて再編を進めていきます。

村民のみなさんにとってより良い交通網が形成できるよう、委員のみなさんと共に協議をしながら進めていきます。



地域懇談会の様子

## 第22回 京都府生しいたけ品評会

11月29日（金）、京都府総合見本市会館において、「第22回京都府生しいたけ品評会」が開かれました。南山城村からは、京都府知事賞に山田貴さんが選ばれました。山田さんは昨年に続き2年連続の京都府知事賞の受賞となり、南山城村としては11回目の受賞となります。



南山城村

## 南山城村茶品評会

11月29日（金）、J A全農京都府本部茶市場（城陽市）において、令和元年度「宇治茶の主産地 南山城村茶品評会（審査会）」が開かれました。

この審査会は、南山城村で生産する荒茶の特質を明らかにし、生産技術の改善及び品質の向上を図ることを目的に毎年開いているもので、審査長の京都府茶業研究所・神田所長をはじめとする12人の審査員により、煎茶26点・かぶせ茶12点・てん茶24点、合計62点の「形・色・香・味」の各項目について審査がおこなわれました。

（審査後に開かれた会議の結果は次のとおりです。）

（煎茶の部）

- 第1位 稲置浩之（田山） 第1位 福中秀司（田山）
- 第2位 上仲弘之（今山） 第2位 西村秀俊（童仙房）
- 第3位 頭鬼廣雄（高尾） 第3位 上仲弘之（今山）

（てん茶の部）

- 第1位 北本錦司（田山）
- 第2位 仲 純輝（高尾）
- 第3位 大久保恵史（田山）

（敬称略）



外観審査の様子



内質審査の様子

南山城村

## 「町イチ！村イチ！2019」に出展

11月30日(土)・12月1日(日)の2日間、東京国際フォーラムで開かれた全国町村会主催のイベント「町イチ！村イチ！2019」に和束町と南山城村が出展しました。

同イベントは町村から日本を元気にすることを目的に、全国の町村が一同に会し、それぞれが持っている特産品や観光資源などの宝を都会の人たちにアピールするため今回で5回目、全国389町村の自治体に参加し、2日間で約53000人が来場しました。

和束町は、ブースでのお茶の試飲販売や町のマスコットキャラクター「茶茶ちゃん」による観光PR、またイベントステージでは、茶源郷和束PR大使の石野ゆうこさんと箏奏者・竹谷公裕(puzzle)さんが出演し茶畑景観の映像がながれる中でPRライブショーをおこないました。

南山城村は、商工会と道の駅「お茶の京都みなみやましろ村」の商品を中心に販売し、今回は道の駅の「むら抹茶ソフトクリーム」が初出展。村の抹茶を使った濃厚な味わいのソフトクリームに長蛇の列ができるなど大盛況で、京都府唯一の村を存分にPRすることができました。

今回のイベントでは、和束町・南山城村のことを多くの人に知ってもらえる良い機会となりました。



和束町PR大使



「むら抹茶ソフトクリーム」でPR (南山城村)

## 税に関する小学生の絵画展

11月11日(月)～17日(日)までの「税を考える週間」の一環として、笠置町・和束町・南山城村の小学校の児童たちが思い思いに描いた絵画作品を展示しました。



笠置町産業振興会館にて



南山城村文化会館(やまなみホール)にて



和束町社会福祉センターにて

## 令和元年度京都市知事消防定例表彰

11月24日(日)、京都国際会館において第31回京都市消防大会が開かれました。

大会では、京都市知事消防定例表彰がおこなわれ、左記のみなさんが章を受章されました。

### 【笠置町】

#### 【永年勤続功労章】

笠置町消防団 副団長 中井 仁司

#### 【精励章】

笠置町消防団 1 部部长 木村 宣明

### 【和束町】

#### 【永年勤続功労章】

和束町消防団 分団長 前田 欣也

#### 【精励章】

和束町消防団 部長 藤田 高志

和束町消防団 部長 馬場 善宏

### 【南山城村】

#### 【永年勤続功労章】

南山城村消防団副団長 蛭川 尚

#### 【精励章】

南山城村消防団第1分団 副分団長 屋敷 浩彦

南山城村消防団第1分団 第1部部长 森地 久仁

(敬称略)



左 森地部長  
右 蛭川副団長  
(南山城村)

## 南山城村協働みちづくり 事業の運用開始

南山城村では、要望事項の迅速な実現のため、専門性及び危険性の低い要望事項について、村と区・自治会の協働事業としておこなえるよう運用基準を制定しました。

協働みちづくり事業とは、要望事項の中で専門性及び危険性の低い作業について、村が作業費用を負担し、区・自治会に作業をおこなっていただく事業です。

この事業により道路などの要望の迅速な対応が可能になります。また経費や事務手続の低減・削減につながる効果が期待できます。

詳しくは、南山城村建設水道課までお問合せください。  
問合せ 南山城村建設水道課

☎0743・93・0106 (直通)

## 南山城村監査委員に 森山高吉さん

高瀬前監査委員の退任に伴い、12月の議会定例会において森山高吉さん(南大河原)の就任が同意されました。

任期は令和元年12月15日から令和5年12月14日までです。



南山城村監査委員  
森山高吉さん

## 競争入札参加資格審査 申請の中間受付(南山城村)

南山城村が発注する公共工事、建設コンサルタント業務、物品・役務等の納入を入札等の方法により受注しようとするときは、あらかじめ入札参加資格の審査申請が必要です。

令和2年度分の受付を左記の日程でおこないます。

受付期間 2月3日(月)～28日(金)  
申請書提出要領の配布

2月28日(金)まで南山城村建設水道課にて配布しています。  
※南山城村のホームページでも公開しています。

※今回は中間受付ですので、昨年度受付を済ませた方は対象外です。  
問合せ 南山城村建設水道課

☎0743・93・0106 (直通)

## 笠置町長選挙 立候補予定者説明会

任期満了に伴う笠置町長選挙を令和2年3月10日(火)告示、3月15日(日)投開票の日程でおこないます。

これに先立ち、立候補予定者に対する説明会を開きます。立候補予定者、またはその代理の方はご出席ください。なお、出席者は1候補者につき3人までとします。

日時 1月23日(木) 午前10時～

場所 笠置町産業振興会館 1階研修室  
その他 説明会に出席される方は、必ず印鑑(認め可)を持参してください。

問合せ 笠置町選挙管理委員会事務局  
(笠置町総務財政課内)

☎0743・95・2301



## 水道管の凍結に ご注意ください

冬になると、朝の冷え込みが厳しい日などに水道管が凍結することがあります。凍結すると水が出なくなるだけでなく、水道管が割れ漏水してしまつこともあります。

ご家庭の水道管はみなさんの財産です。水道管の冬支度も忘れずにお願ひします。

### 凍結を防ぐには

風あたりの強い所や、屋外でむき出しになっている水道管に、布切れや毛布、あるいは専用の保温材を巻き、濡れないように上からビニールテープを隙間なく巻いて保温してください。

### 凍結したときは

蛇口を開け、凍つた部分にタオルか布をかぶせ、蛇口の方からぬるま湯をゆつくりとまんべんなくかけてください。熱湯を急にかけると、水道管が破裂することがあるので注意しましょう。

### 水道管が破裂したときは

水道メーターのそばにある止水栓を閉めて、各町村指定給水装置工事業者へ修理を依頼してください。

工事業者は左記へお問合せください。

問合せ 笠置町建設産業課  
☎0743・95・2301(代表)

和東町建設事業課  
☎0774・76・3007(直通)

南山城村建設水道課  
☎0743・93・0106(直通)

# 所得税及び復興特別所得税・住民税の申告準備はお早めに

まもなく所得税及び復興特別所得税の確定申告と住民税の申告の時期を迎えます。申告は1年間の所得の総決算で、公平な課税や証明の資料になる大切なものです。早めに準備して期限内に申告を済ませましょう。

## ★確定申告とは

所得税及び復興特別所得税の確定申告は、毎年1月1日から12月31日までの1年間に生じたすべての所得の金額とそれに対する所得税及び復興特別所得税の額を計算し、申告期限までに確定申告書を提出して、源泉徴収された税金や予定納税で納めた税金などとの過不足を精算する手続きです。

所得税及び復興特別所得税は、自分の所得状況等を最もよく知っているみなさん自身が、自ら税法に従って所得と税額を正しく計算し、納税するという「申告納税制度」を採用しています。「申告納税制度」では、申告しなければならぬ人が期限内に申告しなかったり、納税しなかったりすると、「加算税」や「延滞税」が課される場合があります。

## ★申告相談会場等の利用に際しての注意事項等

### ① 必要書類の準備

申告書、印鑑、給与や年金所得の源泉徴収票、国民年金保険料控除証明書や生命保険料、地震保険料控除証明書など控除に必要な書類、または還付を受けるために確定申告をされる方は本人名義の金融機関の口座番号等が確認できるもの等、必要な書類を整理の上、お持ちください。

また、マイナンバー制度の導入により、個人番号の記載が必要となっております。マイナンバーカード、または通知カードと運転免許証等の提示または写しの添付が必要です。写しは事前に用意ください。

### ② 収支内訳書の作成

事業所得（農業・営業等）や不動産所得のある方は、収支内訳書を作成の上、お持ちください。

### ③ 医療費控除は領収書が提出不要になりました

領収書の代わりに「医療費控除の明細書」の添付が必要です。

支払った医療費を「医療を受けた人」・「医療機関」ごと等にまとめて整理した明細書をご準備ください。

### ④ 確定申告のお知らせ通知

前年に所得税の確定申告書を提出され、翌年も申告が必要と見込まれる方には、税務署から「確定申告のお知らせ」はがきまたは封書が送付されます。

はがき等には「予定納税額」等、確定申告書の作成に必要な情報が記載されていますので、申告相談会場等にお越しの際はご持参ください。

また、ご自宅で手書き作成した申告書を提出された方などで、翌年も申告が必要と見込まれる方には、確定申告書用紙が送付されます。

なお、はがき等が税務署から送付されていない方であっても、申告が必要な場合は必ず確定申告期間中に済ませましょう。

### ⑤ 公的年金を受給されている方へ

公的年金等の収入金額が400万円以下であり、かつ、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下である場合には、所得税及び復興特別所得税の確定申告をする必要はありません。

ただし、右記に該当される方であっても、所得税及び復興・特別所得税の還付を受けるためには、確定申告書を提出する必要があります。

なお、公的年金等に係る雑所得以外の所得があり、

その所得金額が20万円以下で所得税及び復興特別所得税の確定申告が必要でない場合であっても、住民税の申告が必要です。

### ⑥ 譲渡所得（土地等の売却）については次の⑦宇治税務署の申告会場での申告をお願いします。

### ⑦ 申告会場のお知らせ

#### ◎ 宇治税務署申告作成会場

宇治税務署の申告書作成会場は、2月17日（月）から開設します（閉庁日を除く。なお、2月14日（金）以前は開設していません）。

申告書作成会場の開設時間は午前9時から午後5時までですが、相談受付時間は午後4時までとなります。

なお、申告書作成会場の混雑状況によっては、長時間お待ちいただくことや、早めに受付相談を終了させていただく場合がありますのでご了承ください。

◎ 申告書作成会場開設期間中、税務署の駐車場（障がい者用駐車場を除く）は、ご利用いただけません。車でご来場される場合には、臨時駐車場（税務署から西へ約500m）をご利用ください。

◎ 会場では、原則としてご自分で決算書・収支内訳書等の作成やパソコン操作をお願いしております。

◎ 税務署では「コピーサービス」をおこなっております。写しの必要な書類（家屋に係る売買契約書又は工事請負契約書など）については、あらかじめ写しを作成の上、ご持参ください。

◎ 2月24日（月・振）、3月1日（日）に限り、窓口を開設しています。

◎ 還付申告される場合は、2月14日（金）以前でも提出できます。

## 申告書等は国税庁ホームページやスマートフォンからも作成できます

画面の案内に従って入力すれば、税額などが自動計算され、所得税及び復興特別所得税の申告書などが作成できます。

作成コーナー

Q 検索

- マイナンバーカードを使って送信
- IDとパスワードで送信

いつでも利用可能・税務署に出向く必要なし・自動で税額計算

※詳しくは、最寄の税務署までお問合せください。

## 住民税の令和2年度からの主な改正内容

### ●ふるさと納税制度の見直し

ふるさと納税（個人住民税に係る寄附金税額控除の特例控除該当部分）の対象となる地方団体を、一定の基準に基づき総務大臣が指定します。

対象となる地方団体は、総務省ホームページ「ふるさと納税ポータルサイト」をご覧ください。

総務大臣から指定を受けていない地方団体に対して令和元年6月1日以降に寄附を行った場合は、ふるさと納税の対象外となります。

※個人住民税に係る寄附金控除の特例控除額部分は対象外となりますが、所得税の所得控除及び個人住民税の基本控除は対象になります。

### ●住宅借入金等特別控除額の拡充

令和元年10月1日から令和2年12月31日までの間に消費税率10%が適用される住宅取得等をして居住の用に供した場合に、次の見直しが適用されます。

#### <適用年数の延長>

適用年数が現行10年から13年へ延長されます。

#### <住宅借入金等特別控除可能額の見直し>

11年目以降の3年間は、消費税率2%引上げ分の負担に着目した控除額の上限が設定されます。各年において次のいずれか少ない金額が控除されます。

- ・建物取得対価の額2%÷3
- ・住宅借入金等の年末残高の1%

※所得税額から控除しきれない額については、改正前の制度と同じ控除限度額（所得税の課税総所得金額等の7%（最高136,500円））の範囲で、個人住民税額から控除されます。なお、建物購入価格、住宅ローン年末残高の控除対象限度額は、現行どおり（一般住宅4,000万円、認定住宅5,000万円）です。

## ◎宇治税務署以外

開設日	申告会場	相談時間等
2月4日(火) ～6日(木)	木津川市山城総合文化センター(アスレヤましろ)	【受付時間】 午前9時～午後3時
2月5日(水)	城陽市立福祉センター	【相談時間】 午後9時半～
2月12日(水) ・13日(木)	京田辺市コミュニティホール	【相談時間】 午前9時半～正午
2月12日(水) ・13日(木)	八幡市文化センター	午後1時～4時

※混雑の状況により、早めに申告相談の受付を終了させていただく場合があります。それぞれの申告会場へは、電車・バス等の公共の交通機関をご利用ください。

◎所得税及び復興特別所得税の確定申告書を提出された方は、住民税申告書の提出は必要ありません。  
◎所得が無い方や年金受給者の方、非課税年金のみの受給者の方でも住民税申告が必要な場合があります。

## ★事業主のみなさんへ

### ◇給与支払報告書

給与を支払っている人（支払者）は、受けている人（受給者）に前年中に支払った給与の金額・扶養親族の数・社会保険料などの必要事項を記入した

所得申告は、住民税や国民健康保険税・介護保険料を計算するための基礎資料となるほか、医療制度や児童手当など各種制度との関連があります。申告をしていただかないと所得不明となり、判定ができないため、各種制度の対象となる場合に不利益が生じることがありますので、ご自身がそれらの制度の対象となられる見込みであれば、お早めに申告をお済ませください。

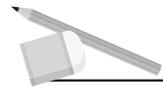
### ◇償却資産申告書

「給与支払報告書」を、受給者の1月1日現在の住所地の市町村税務担当課へ、1月31日（金）までに必ず提出してください。

商店や農業などを営んでいる人で、事業に必要な機械・器具・備品などの事業用資産などがある場合は、毎年1月1日現在の資産所有状況（資産の種類・取得価格・取得時期・耐用年数など）を町村税務担当課へ1月31日（金）までに申告してください。

### 問合せ

宇治税務署 ☎0774・44・4141  
 笠置町税住民課 ☎0743・95・2301(代表)  
 和束町税住民課 ☎0774・78・3005(直通)  
 南山城村税財政課 ☎0743・93・0103(直通)



## 第13回やましろ未来っ子 小学校EKIDEN

11月30日(土)、京都府立山城総合運動公園において、第13回やましろ未来っ子小学校EKIDENが「つなげよう!思いを、絆を、ゴールまで!」のキャッチフレーズのもとに開かれました。この大会は山城地域の児童が駅伝を通じて、広域で交流を図る機会とするともに、子どもの体力・運動能力の向上と競技スポーツの振興を図るという趣旨でおこなわれています。山城地方の各地域の代表校が参加するため年々レベルも高くなっています。

相楽東部広域連合からは、2年連続で南山城小学校が代表に選ばれ、5・6年生の男子計10人が参加しました。児童たちは、この大会に向けて、中間休み、放課後を中心に練習に取り組む、走力を伸ばして本番を迎えました。

本番では、見事に練習の成果を出し切り、28チーム中、19位と大健闘でした。



## 和東中学校2年生 伊根町との交流会

11月15日(金)、和東中学校2年生が伊根町を訪れ、伊根中学校の生徒と交流会をおこないました。伊根町と和東町の交流事業は7年前から始まったもので、中学校同士の交流は6年目となりました。

交流会では、総合的な学習の時間で学んだことをもとに互いの町や学校の紹介をおこない、ふるさとのよさを再確認しました。その後、地域の食材を使った給食を食べながら親交を深めました。午後からは、伊根中学校の生徒のガイドのもと、船屋散策や遊覧船での伊根湾クルーズを楽しみました。

3時間程度の交流でしたが、普段できない体験ができ、有意義な時間を過ごすことができました。



## 令和元年度暮らしのデザイン事業 いい夫婦の日記念「ハッピーピアノソロコンサート」

11月22日(金)、いい夫婦の日に南山城村文化会館(やまなみホール)において、初の夫婦を対象とした「ハッピーピアノソロコンサート」を実施しました。結婚歴4年から53年と幅広い世代の8組にご参加いただきました。

大人のカップルにふさわしい豪華な演出と照明が舞台を彩る中、参加者の方々は、パートナーといつものよりリラックスした表情で入場する、仲睦まじい後ろ姿が印象的でした。

さらに演奏者によるクラシック音楽がホール内をロマンチックに包み、参加者を魅了しました。お楽しみとしては、曲ごとにその作曲者にもつわるクイズが出題され、勝者には「やまなみキネマ」ペアチケットがプレゼントされました。また、リクエスト曲に呼んで、「Lemon」  
「ムーンリバー」「THE OVER」も披露いただきました。

今回の事業はアンケートでも好評でしたので、次年度も実施し、回数を重ねながらボウリングや映画鑑賞、ウォーキングなど、夫婦で楽しめる事業を定着させていきたいと思えます。また「夫婦円満の秘訣ベスト3」は、①話を聞く②信頼する③一緒に出かけたり散歩したりすることでした。



## 保育園児入所申込み(南山城村)

☆令和2年度南山城保育園入所申込みの受付を次のとおりおこないます☆

保育園は、保護者が就労しているなど、家庭で保育ができない状態にある乳幼児を保護者にかわって保育することを目的とする施設です。4月1日からの保育を希望される方及び継続を希望される方も申込みください。

## 児童クラブ申込み(南山城村)

☆令和2年度児童クラブ申込みの受付を次のとおりおこないます☆

家庭生活の核家族化が進んでいるなかで、両親の共働きも増加しています。南山城村では、放課後親が帰宅するまで、小学校の児童が楽しい集団生活を過ごすことで、学校生活と家庭生活を結びつける役割を果たしながら、同時に児童の健全育成をはかることを目的として、児童クラブを開設しています。

**対象** 南山城小学校に在学する児童のうち小学校1～6年生で次の条件に該当する児童  
 ・保護者の就労により、昼間保護者がいない児童  
 ・保護者及び家族が病気または看護のため、適切な家庭教育を受けられない児童  
 ・その他特に必要と認める児童

### 開設時間

下校時から午後6時  
 (学校休業中は午前8時30分～午後6時)  
 ただし、日曜日・祝日・年末年始

### 申込み方法

入所を希望される方は、南山城保育園または南山城村役場保健福祉課に置いてある「支給認定申請兼入所申込書」に必要事項を記入の上、提出をお願いします。記入等、不明点については左記までお問合せください。(申込書の配布は1月6日(月)からです。)

**受付期間** 1月14日(火)～2月10日(月)  
**受付場所** 南山城保育園・南山城村役場保健福祉課  
**問合せ** 南山城村保健福祉課  
 ☎0743・93・0104 (直通)

(12月29日～1月3日)は休みです。  
 なお、村長が特に必要と認めるときは、開設日または開設時間を変更することがあります。

**使用料** 月額 5500円(おやつ代含む)  
**設置場所** 南山城村児童クラブ  
 (南山城保育園2階地域支援交流室)

☎0743・93・3720  
 南山城村第2児童クラブ  
 (南山城村農村婦人の家1階和室)

**申込み方法** ☎080・8309・3886

南山城村役場保健福祉課と各児童クラブに置いてある「申込書」に必要事項を記入の上、提出をお願いします。

**受付期間** 2月3日(月)～18日(火)  
**受付場所** 各児童クラブ・南山城村役場保健福祉課  
**問合せ** 南山城村保健福祉課  
 ☎0743・93・0104 (直通)

## ひとり親を励ます 知事と新入学児童等の つどい

**日時** 3月1日(日)

午前10時30分～午後2時30分

**場所** 京都テルサ

(京都市南区新町通九条下ル)

**内容** 知事といっしょにレクリエーション、記念品贈呈

**申込み** 2月7日(金)までに、八ガキに

「新入学児童のつどい参加希望」・住所・保護者氏名・電話番号・新入学児童及び同行される兄弟姉妹の名前(フリガナ)・生年月日・性別、最寄り駅・参加人数を記入し左記あて先まで郵送でお申し込みください。参加者多数の場合は抽選となります。  
 〒604-0874  
 京都市中京区竹屋町烏丸東入る  
 清水町375

**その他** 京都市立総合社会福祉会館内  
 昼食付き・当日欠席された場合は記念品はありません。

**問合せ** (母子家庭の方は) 京都府母子寡婦福祉連合会  
 ☎075・223・1360

(父子家庭の方は) 京都府民生児童委員協議会  
 ☎075・256・7083

京都府山城南保健所福祉室  
 ☎0774・72・0979

# 地域に根づく地域の相談支援のボランティア 民生委員・児童委員が 改選されました

令和元年12月1日付けで民生児童委員の一斉改選がありました。

## 笠置町

笠置町では民生児童委員8人、主任児童委員2人、和束町では民生児童委員21人、主任児童委員2人、南山城村では民生児童委員14人、主任児童委員2人が厚生労働大臣と京都府知事から委嘱を受けました。任期は、令和元年12月1日から令和4年11月30日までの3年間です。

民生児童委員は、住民の立場に立つて相談や関係機関などへ繋ぐ地域福祉の担い手です。

委員には、担当地区を持つ民生児童委員と児童福祉に関する事項を専門的に担当する主任児童委員があります。秘密は固く守られますので、お気軽に地域の委員さんにご相談ください。

※ ( ) は担当地区。



稲垣 和代 委員  
(西部区)



森 保男 委員  
(切山区)



中 美幸 委員  
(南部区・浜)



大西 篤司 委員  
(南部区・中村)



榎田 あけみ 委員  
(南部区・奥)



北川 一美 委員  
(主任児童委員)



谷本 一榮 委員  
(主任児童委員)



北川 恵子 委員  
(北部区)



植田 美紀子 委員  
(東部区・飛鳥路区)



有田 康善 委員  
(西部区)



木崎 富喜子 委員  
(中)



奥 隆幸 委員  
(門前)



荒木 寿美子 委員  
(原山)



荒木 睦浩 委員  
(原山)



北 政樹 委員  
(湯船)



袖木 かおり 委員  
(湯船)



村田 和子 委員  
(釜塚)



村田 和英 委員  
(釜塚)



増田 加代 委員  
(南)



大西 研介 委員  
(杣田)



山下 要子 委員  
(木屋)



山本 美恵子 委員  
(園)



伊吹 巧 委員  
(白栖)



眞鍋 俊雄 委員  
(別所)



岡田 周一 委員  
(東)



丸田 美鈴 委員  
(東)



井上 悦子 委員  
(東)



吉村 いつ子 委員  
(東)



前田 和恵 委員  
(主任児童委員)



中川 桂子 委員  
(主任児童委員)



藤井 大次郎 委員  
(撰原・下島)



籠嶋 順子 委員  
(石寺)



西山 和美 委員  
(白栖)

## 和束町



南山城村



西川 佐代子 委員  
(今山・奥田・押原)



福本 清治 委員  
(田山)



柳田 裕文 委員  
(田山)



福川 昭男 委員  
(田山)



井尾 幸 委員  
(高尾)



仲西 千賀代 委員  
(高尾)



和智 ちさと 委員  
(月ヶ瀬NT)



甲田 朱美 委員  
(童仙房)



森嶋 さおり 委員  
(野殿)



廣尾 操 委員  
(南大河原)



川下 芳 委員  
(本郷)



澁久 比佐代 委員  
(本郷)



福田 美重子 委員  
(主任児童委員)



森本 恵子 委員  
(主任児童委員)



今岡 菊江 委員  
(月ヶ瀬NT)



葛巻 忠典 委員  
(月ヶ瀬NT)



仲久保 啓子 さん  
(高尾)

南山城村



中井 克子 さん  
(原山)



小西 弘芳 さん  
(湯船)



前田 悟 さん  
(湯船)

和東町



高見 正子 さん  
(西部区)

笠置町

今回の一斉改選に伴い、令和元年11月30日をもって相楽東部3町村で16人の民生児童委員の方が退任されました。長年

地域福祉にご尽力いただきました

にわたって、地域福祉の推進に尽力をいただきました。ありがとうございました。



阪本 清史 さん  
(田山)



大西 重孝 さん  
(杣田)



矢野 光江 さん  
(園)



杉本 友幸 さん  
(門前)



嶋田 幸子 さん  
(今山・奥田・押原)



田中 啓太 さん  
(東)



岡田 文利 さん  
(東)



畑 貞子 さん  
(釜塚)



廣岡 純子 さん  
(野殿)



竹谷 正夫 さん  
(石寺)



渡邊 千代美 さん  
(白栖)

講座

大人もWakuWork体験事業  
『編み物体験教室』(3町村)

1回目実施日 1月28日(火)  
場所時間 ①南山城村文化会館  
(やまなみホール)  
午前9時～正午



②和東町体験交流センター  
午後1時30分～4時30分

2回目実施日 2月6日(木)  
※1回目で未完成の方対象

場所時間 つむぎてらす(笠置町)  
午前9時～正午



講師 藤田好子さん  
参加対象 3町村在住・在勤の18歳以上  
(高校生不可)

参加費 100円(講習料)  
持ち物 並太～細目極太の毛糸4～5玉(1玉30g)・かぎ針(6～7号)・裁縫道具

定員 先着 各6人  
申込受付 1月14日(火)～24日(金)  
※土日を除く 午前9時～午後5時

申込み 教育委員会生涯学習課  
☎0774・78・4335

その他 詳しくはチラシをご覧ください。

大人もWakuWork体験事業  
『大切な人に贈る大人のヴァレ  
ンティンケーキづくり』(3町村)

実施日 2月8日(土)  
時間 午前10時～午後0時30分

場所 和東町社会福祉センター  
講師 谷直紀さん(2019茶源郷お菓子グランプリ受賞)

参加対象 3町村在住・在勤の18歳以上  
(高校生不可)

参加費 1500円程度 ※当日徴収します

持ち物 エプロン・タオル・三角巾(バ  
ンダナ)

定員 先着6人  
申込受付 1月20日(月)～31日(金)  
※土日を除く 午前9時～午後5時

申込み 教育委員会生涯学習課  
☎0774・78・4335

その他 詳しくはチラシをご覧ください。

『健康体操』(笠置町)

実施日 1月9日(木)  
時間 午後1時30分～3時



場所 つむぎてらす  
講師 鷹野明子さん  
参加対象 笠置町在住かつ60歳以上の方  
教育委員会笠置町分室

☎0743・95・2726

『大人の英会話教室』  
●和東町教室

実施日 1月20日(月)  
時間 午後7時30分～8時40分



場所 和東町体験交流センター  
講師 イーライ・ファスタ先生  
教育委員会生涯学習課

☎0774・78・4335

●南山城村教室

実施日 1月8日(水)・22日(水)

時間 午後7時30分～8時30分  
場所 南山城村文化会館(やまなみホール)  
講師 クラーク・ボードリー先生  
問合せ 笠置町分室

☎0743・95・2726  
南山城村分室  
☎0743・93・0580

『親子の茶道教室 初釜と  
百人一首』(南山城村)

実施日 1月11日(土)  
時間 午後1時30分～3時30分

場所 和東町文化会館(やまなみホール)  
講師 菅瀬操仙さん  
対象者 親子の茶道教室受講生  
※受講生以外の方でもお気軽にお越しください。詳細については、お問合せください。  
教育委員会南山城村分室  
☎0743・93・0580

場所 南山城村文化会館(やまなみホール)

講師 菅瀬操仙さん

問合せ 教育委員会南山城村分室  
☎0743・93・0580

和東町史編さん室  
『第5回古文書講座』の案内

日時 1月25日(土)  
午前10時～11時30分まで

場所 和東町体験交流センター  
テーマ 古文書から考える和東大満宮の石燈籠

内容 和東町史編さん室では、和東町の歴史を知ってもらう「古文書講座」を開いています。今回は、和東大満宮に現在も残る石燈籠に関する江戸時代の古文書を教材として用います。古文書に興味はあるが、これまで機会がなかった方、これから古文書の勉強を始めてみたい方など、初心者の方におすすめて、みなさまのご参加をお待ちしております。

講師 和東町史編さん室  
専門員 渡邊久仁太

受講料 無料  
申込み 和東町史編さん室  
☎0774・74・8952

町史編さん室につながる時間は、教育委員会生涯学習課へ  
☎0774・78・4335

催し  
和東町史編さん室  
『写真展示』の案内

日時 1月15日(水)～24日(金)  
場所 和東町役場1階ホール

テーマ 「昔の保育園児」

内容 和東町史編さん室では、和東の昔と今の姿を後世に残すため、様々な調査をしているところです。今回は、昔の和東の保育園児の発表会等の写真を展示します。役場に来られたときは、ぜひご覧ください。

第27回相楽の文化を創るつどい

日時 1月26日(日)  
午後0時30分～4時  
(正午開場)

場所 南山城村文化会館(やまなみホール)  
☎0743・93・0560

入場料 無料

後援 KCN京都  
相楽郡広域事務組合(木津川市・笠置町・和東町・精華町・南山城村)・京都新聞

問合せ 第27回相楽の文化を創るつどい  
実行委員会事務局  
☎0774・72・0421

スケジュール

番号	団体名	発表種目
1	オカリナサークル「風」	オカリナ演奏
2	ケア・カプア	フラダンス
3	加茂太極拳愛好会	太極拳
4	日本舞踊・新舞踊・まる美	日本舞踊
5	リコーダーサークル空詩士	リコーダーアンサンブル
6	邦楽アンサンブルかもん	箏演奏
7	雅岳会	邦楽演奏
8	グリーングラス	コーラス
9	朗読いずみ	朗読
10	コーラス・グリーン茶々	コーラス
11	く癒音	ピアノ演奏
12	キユッポロドン	アンサンブル
13	全員合唱(「街」相楽ハイジーン)	合唱

相談

司法書士無料相談

日時 2月8日(土)  
午後1時～4時  
場所 アスピアやましろ「ホール」  
内容 相続・遺言に関する無料法律相談  
問合せ 京都司法書士会  
☎075・241・2666

人権・行政相談(笠置町)

実施日 1月21日(火)  
午後1時～4時  
場所 笠置会館 1階会議室  
問合せ 笠置町税住民課・総務財政課  
☎0743・95・2301(代表)

行政相談(和束町)

実施日 1月7日(火)  
午後1時30分～4時  
場所 和束町人権ふれあいセンター  
問合せ 和束町人権啓発課(人権ふれあいセンター内)  
☎0774・78・3488

人権相談(和束町)

実施日 1月27日(月)  
午後1時30分～4時  
場所 和束町人権ふれあいセンター  
問合せ 和束町人権啓発課(人権ふれあいセンター内)  
☎0774・78・3488

人権・困りごと相談(南山城村)

実施日 1月20日(月)  
午前9時30分～正午  
場所 南山城村文化会館(やまなみホール)  
問合せ 0774・78・3488

問合せ 南山城村総務課  
☎0743・93・0102(直通)

無料法律相談(南山城村)

実施日 1月20日(月)  
午後1時30分～5時  
場所 南山城村文化会館(やまなみホール)  
問合せ 南山城村総務課  
☎0743・93・0102(直通)

※無料法律相談は事前予約が必要です。事前予約は1月17日(金)午後5時まで受け付けています。

健康相談(笠置町)

実施日 1月24日(金)  
午後1時30分～3時  
場所 笠置会館  
問合せ 笠置町保健福祉課  
☎0743・95・2301(代表)

健康相談(南山城村)

実施日	場所
1月15日(水)	本郷コミュニティセンター
1月17日(金)	草仙房公民館
1月24日(金)	高尾公民館

時間 午後1時30分～3時  
問合せ 南山城村保健福祉センター  
☎0743・93・0294

出張がん個別相談

日時 1月7日(火)・2月4日(火)  
3月3日(火)  
いずれも午後1時～3時30分  
場所 京都府山城南保健所  
相談員 京都府がん総合相談支援センターの保健師または看護師  
相談料 無料  
予約 実施日の前日午後4時までに左記フリーダイヤルへお申込みください。

問合せ・申込み

京都府がん総合相談支援センター  
(京都市南区東九条下殿田町43  
×ルクリオ京都2階)  
☎0120・078・394  
(フリーダイヤル)

就職相談会

(しょうがいのある方の相談会)  
日時 1月28日(火)  
午前10時～午後3時  
場所 しょうがい者就業生活支援センター「あん」  
木津川市木津駅前1-10  
(JR木津駅西口ロータリー前)  
費用 無料  
問合せ しょうがい者就業生活支援センター「あん」  
☎0774・71・0701  
☎0774・71・0705

※相談会以外の日にもご相談をお受けしておりますので、お問合せください。

令和2年 成人式のご案内

日時 1月13日(月・祝)  
式典 午後1時30分～  
記念撮影 午後0時25分～  
(受付は正午から)  
場所 南山城村文化会館(やまなみホール)  
問合せ 教育委員会生涯学習課 ☎0774・78・4335  
笠置町分室 ☎0743・95・2726  
南山城村分室 ☎0743・93・0580

伊賀・山城南・東大和  
定住自立圏事業

救急・健康相談ダイヤル24  
☎0120・4199・22

心と体のさまざまな相談に24時間体制でお応えします。 ※通話料・相談料は無料です。  
◇ご相談内容に応じてアドバイスいたします。場合によっては、お名前・年齢を教えてください。  
◇どこからでも笠置町・南山城村にお住いのみなさまが無料(フリーダイヤル)でご相談できます。  
◇プライバシーは厳守されるシステムになっておりますので、安心してご相談ください。

●相楽休日応急診療所の診療体制

受付時間	午前8時30分～午後0時30分
診療時間	午前9時～
症状によっては診察できない場合や京都市山城総合医療センターを紹介する場合があります。	
受診前には電話でお問合せください。 2月の診療科目は次のとおりです。 (急に変更になる場合があります。)	
月 日	診療科目
2月 2日(日)	内科
9日(日)	小児科
11日(火・祝)	内科
16日(日)	小児科
23日(日・祝)	内科・小児科
24日(月・振)	内科・小児科

※1月分については広報れんげい12月号をご覧ください。  
問合せ 相楽休日応急診療所(相楽会館内)  
☎0774・73・9988(直通)



# 農村宿泊体験(農泊)1月の予定

12月、中国・台湾・香港の受入をもって、令和元年の受入が終了しました。受入家庭のみなさん、本当にありがとうございました。来年も新たな気持ちで、改めてよろしく願いいたします。

春の受入に向け、勉強会にもご参加お願いいたします。「京都やましろ体験交流協議会」では、子どもたちや海外の方々々と農村のありのままの生活を共に送る「農泊」事業を進めています。

少しでも受入にご興味をお持ちいただいたみなさん、1月22日(水)に南山城村で、23日(木)に和束町で、新規受入家庭募集説明会をおこないます。ぜひお誘いあわせのうえお越しください。

## 京都やましろ体験交流協議会

〒619-1222 和束町白栖大狭間35 (和束町活性化センター内)

☎ 0774・78・3396 担当：下村・吉田

E-mail : info@chagenkyo.com

## 受入家庭募集説明会のご案内



台湾からの高校生



香港からの小学生

日時	場所	内容	講師
1月22日(水) 午後6時30分～7時30分	本郷 コミュニティセンター	少しでも農泊受入にご興味をお持ちいただいている方に向け、説明会を開きます。なぜ農泊事業を進めているのか、町を活性化させるための事務局の想いや、子どもたちの教育について。また、実際の受入家庭の声や、受入中の食事や過ごし方、その他最低限必要なことなど、お話しします。	下村さん
1月23日(木) 午後6時30分～7時30分	グリーンティ和束		

## 受入家庭勉強会

日	時間	タイトル	内容	講師
1月27日 (月)	午後6時30分 ～7時30分	お茶を使った お香づくり	学生達の滞在中にできるお茶を使った体験として今回は雨天対策にもなる、お香作りに挑戦します。	松村さん
	午後7時30分 ～8時30分	海外の方への 対応を学ぶ	農家民宿を営み、日々、国内外からたくさんのお客様の受入をされているプロジェクトさんに、海外の方への対応を中心にお話していただきます。	プロジェクト さん

## シリーズ 相楽医師会 健康アドバイザー その58 健康寿命について



健康寿命とは介護や人の助けを借りずに普段の生活の動作ができ、健康的な日常が送れる期間のことをいいます。我が国の健康寿命は最近の報告で男性72・1歳、女性74・7歳でした。一方、平均寿命は女性87・2歳、男性81・0歳となつていきます。健康寿命と平均寿命の差の期間はなんらかの手助けが必要となります。

健康寿命を阻害する要因ですが、1つ目は心筋梗塞・脳卒中やがんといった内臓や血管の病気です。血管の動脈硬化が進展する原因として、高血圧症・脂質異常症・糖尿病・喫煙・肥満・遺伝的な素因などがいわれており、がんは種類により危険因子がわかってきています。どの病気も進行した状態でないと症状が出ないため、健診などで早期発見することが重要です。2つ目は脳や内臓は元気が、足腰の具合が悪い・骨折・膝や腰が痛い・筋肉の衰えなど運動器の問題です。3つ目としては、認知症の進行も重要な要因となります。認知症を引き起こす原因はさまざまですが、人との交流頻度が低いと認知機能が低下しやく、いろいろ

な社会交流に参加することが大事です。これらのどの要因の予防も運動・食生活の改善・適切な体重の維持・禁煙や適度な飲酒が重要です。

食事の注意としては抗酸化作用の強いビタミンの豊富な野菜や豆類・きのこ類をたくさん食べることが薦められています。野菜・海藻から先に食べることで血糖が上がりにくく肥満を抑えることができます。主食は小麦粉や白米ではなく、全粒粉や玄米が血糖値を抑えることができます。牛や豚の肉を月に数回程度に控え、魚貝類を多く食べることが動脈硬化の進展をおさえます。ナッツ類は抗酸化作用が強く老化を防ぐ、ビタミンE等が豊富です。味付けはオリーブオイル・香辛料やハーブを使うことで、塩分を控えることができます。

運動ですが64歳以下では身体活動を毎日60分、65歳以上は強度を問わず毎日40分の身体活動が適切です。また、筋力増強運動と有酸素運動を組み合わせると良いといわれています。

松森内科医院

松森篤史

# 図書室だより



## ★ Pick UP ★

「ツナグ 想い人の心得」

辻村 深月 / 著

顔も知らない父親に、事故死した幼い娘に、片思いしていたあの人に、もし会えるなら。

一生に一度だけの死者との再会を叶える使者「ツナグ」。長年に亘って務めを果たした最愛の祖母から歩美は使者としての役目を引き継いだ。7年経ち、会社員として働きながら依頼を受ける彼の元に、亡き人との面会を望む人々が訪れる。依頼者たちは、誰にも言えぬ想いを胸に秘めていて。



町村別	種類	タイトル	著者名
笠置	一般書	老化って言うな!	平松 類
		10万円でシルクロード10日間	下川 裕治
		また明日	群 ようこ
和東	児童書	レストランのおばけずかん	斉藤 洋
		大熊猫ペーカリー	くればやし よしえ
		たべたら うんち!	サンチャイルド・ビッグサイエンス編集部
南山城村	一般書	歩道橋シネマ	恩田 陸
		ぼくはイエローでホワイトで、ちょっとブルー	ブレイディみかこ
		ツナグ 想い人の心得	辻村 深月
和東	児童書	スモンスモン	ソーニャ・ダノウスキ
		ノラネコぐんだんカレーライス	工藤 ノリコ
		わたしのわごむはわたさない	ヨシタケ シンスケ
南山城村	一般書	十三の海鳴り(とさのうみなり)	安部 龍太郎
		夕焼けポスト	ドリアン 助川
		「ふつうの子」なんてどこにもいない	木村 泰子
南山城村	児童書	わきだせ!いのちの水	たけたに ちほみ
		ルルとララのおまじないクッキー	あんびる やすこ
		アンパンマンともぐりん	やなせ たかし

☆3町村のどなたでも借りられます。最寄の図書室でリクエストしてください。

### 図書室の連絡先

笠置町図書室 ☎0743・95・2726  
 和東町体験交流センター図書室 ☎0774・78・4013  
 南山城村図書室 ☎0743・93・0522

## 和東町 体験交流センター 図書室より

### ☆『おはなしのじかん』のご案内

日時 1月26日(日)  
 午前10時30分～  
 場所 和東町体験交流センター  
 1階ホール

### ☆『お話しを絵にしよう』作品募集要項

あなたの好きな本を読んで、感じたことや思ったことを絵にしてください。  
 ◇対象者は和東町に住む幼児と小学生です。  
 ◇画用紙を使い、大きさや表現(クレヨン画・水彩画・はり絵・版画など)は自由です。  
 ◇絵の裏に名前・電話番号・学校(保育園)名・学年(園児は年齢)・読んだ本の題名を記入し、1月31日(金)までに提出してください。  
 ◇提出先・問合せ先は、和東町体験交流センター図書室(☎0774・78・4013)、または教育委員会生涯学習課(☎0774・78・4335)です。  
 ◇作品は2月中旬から下旬まで和東町体験交流センターホール、3月上旬から中旬まで和東町役場住民ホールに展示し、終了後に作品はお返しします。また、応募者には参加賞をお渡しします。

## 悪質な訪問購入(訪問買い取り)にご注意!

リサイクル業者から不用品を買い取るという電話勧誘を受け、自宅の不用品を処分したいと思

除することができます。また、消費者には「引渡し拒絶権」が認められており、この8日間は物品の引き渡しを拒むことができます。売却の契約をしても、その場ですぐに物品を引き渡す必要はありません。特に、突然の訪問での買い取り勧誘は法律で禁止されていますので、事前の連絡もなく突然訪問してきた買い取り業者は家に入れないようにしましょう。ただし、一部物品は、フリーリング・オフをはじめ、訪問購入の規定が適用されませんので、注意しましょう。

い、来訪を了承しました。業者が貴金属類などを強引に買い取るトラブルもあると聞きます。業者が訪問してきた際、どのような点に注意すればよいですか?

※自動車(2輪除く)、家具、大型家電、本・CD・DVD・ゲームソフト類、有価証券

【A】訪問購入については、消費者を保護するためのルールや制度が法律で定められています。購入業者は買い取り時に連絡先や買い取った物品と価格、フリーリング・オフ制度などについて記載された書面を消費者に渡すことが義務付けられています。

訪問購入にはフリーリング・オフ制度があります。書面を受けた日を1日目として8日間は購入業者に書面等で申し入れることによって、無条件で契約を解

### 消費生活の相談や苦情はお気軽に

相乗消費生活センターへ(電話又は来所)  
 ☎0774・72・9955

(ナー?キユーキユーGOGO!)  
 ※「消費者ホットライン」☎188(じやー番)もご利用ください。  
 ※「消費者ホットライン」☎188(じやー番)もご利用ください。

相談日時 月(金)祝日・年末年始を除く  
 午前9時～正午・午後1時～4時

住所 木津川市木津上戸15 相乗会館1階 京都府木津総合庁舎  
 東隣(JR木津駅東口から徒歩約5分)  
 ※土曜・日曜祝日(年末年始を除く)は ☎075・257・9002へ(電話のみ)





# まち\*むら ベストショット

南山城村

## 2019むら活き生きまつり

11月23日（土・祝）におこなわれた2019むら活き生きまつり。

ステージでは、よさこい踊りや歌・ダンス・空手の実演や和太鼓の演奏などがおこなわれました。そして会場では特産のお茶・原木栽培しいたけを使った焼き椎茸・村の野菜を味わえる産品鍋や各種手作りのブースなど、南山城村を堪能できる産品が目白押しで、たくさんの方の来場者で賑わいました。



## プラスチック容器包装 の出し方

### プラスチック容器包装

#### 出せるもの（一例）

菓子袋・食品トレイ・カップ麺の容器・シャンプーやリンスの容器・ペットボトルのキャップやラベル

#### 出す時の注意

◇食べ残しなどの生ごみは必ず取り除き、液状の汚れは水で洗い流すか新聞紙等で拭き取ってください。

◇レジ袋などに小分けにせず、ばらばらにして指定袋に入れてください。

◇プラスチック製容器包装ごみは、

このマークが付いているものが対象です。



笠置町・和束町・南山城村から集められたプラスチック製容器包装ごみはリサイクルされ、他のプラスチック製品の素材として生まれ変わっています。

しかし、プラスチック製容器包装ごみの中には食品の食べ残し、汚れの付着、紙・金属類・ペットボトル等の混入が目立っています。この状態ではリサイクルに出せません。

プラスチック製容器包装ごみを出される際は、容器の汚れを落とす、他のごみを入れない等、分別を守ってください。

#### ◆プラスチック容器包装収集日

笠置町 毎週 土曜日（第1土曜日を除く）  
和束町 毎週 水・土曜日（第4水曜日を除く）  
南山城村 毎週 木曜日



分別作業



プラスチック容器包装ごみに混ざっていた紙類・ペットボトル類

#### ごみの出し方に関する問合せ

笠置町税住民課  
☎0743-95-2301（代表）

和束町農村振興課  
☎0774-78-3008（直通）

南山城村産業観光課  
☎0743-93-0105（直通）

## 3町村人口

人口・世帯数  
（令和元年12月1日現在）

### 笠置町

人口 1,293人（減4）  
世帯数 637世帯（0）

〒619-1303 京都府相楽郡  
笠置町大字笠置小字西通90-1

☎0743-95-2301

FAX0743-95-2961

<https://www.town.kasagi.lg.jp/>

### 和束町

人口 3,881人（減2）  
世帯数 1,705世帯（減1）

〒619-1295 京都府相楽郡  
和束町大字釜塚小字生水14-2

☎0774-78-3001

FAX0774-78-2799

<http://www.town.wazuka.kyoto.jp/>

### 南山城村

人口 2,682人（減5）  
世帯数 1,234世帯（増1）

〒619-1411 京都府相楽郡  
南山城村大字北大河原小字久保14-1

☎0743-93-0101

FAX0743-93-3030

<http://www.vill.minamiyamashiro.lg.jp/>

加茂方面のお出かけに。【相楽東部広域バス】好評運行中!



運行日：月・水・金・土

（祝日運行・12月29日～1月3日は連休）

運賃：最大300円

●月ヶ瀬口駅発

8：15 / 10：15 / 13：15 / 15：40

●加茂駅発

9：15 / 11：15 / 14：15 / 16：40

【運行状況や忘れ物に関すること】

株式会社キタモリ

☎0595-38-1524

【その他の問合せ】

南山城村総務課

☎0743-93-0102



運行状況確認  
QRコード