



## 特集 食を考える

p②～⑨

いただきます.....

給食を前に手を合わせるこどもたち。「いただきます」の言葉には、さまざまな感謝の意が込められていると説いた人がいます。生命をくれた生き物やそれらを育んだ天地、栽培や収穫をした人、料理を作った人たちに対し、わたしたちの命のために食べさせていただきますと。心で味わう成分は、大きな栄養源です。

(11月14日、長岡第三小学校で)

### ◆◆ 主な内容 ◆◆

情報ワイド .....⑩～⑬

伊豆の国市と姉妹都市盟約を締結  
留守家庭児童会への入所  
住民税が変わります

こども記者通信 .....⑭～⑮

あなたのコーナー .....⑯～⑰

保健・憩い・スポーツ・図書館  
.....⑱～⑲

情報BOX .....⑳～㉓

(23ページから始まります)

長岡京歴史散歩 .....㉔



特集

## 食を考える

# おいしいごはんを

# 食べたいな

「食べる」こと。

それは、生命を維持するために欠かすことのできない営みです。

そして 体をつくり、心を育み、脳を活性化させるなど、

人が健やかに暮らしていくうえでも

とても「おいしい」役割を担っています。

日常の中で、あたりまえのように繰り返している

「食」のことについて、

あらためて考えてみませんか。



食を考える

# 心・食・体

飽食の時代といわれる現代社会。食べ物があふれ、それを24時間、手に入れることができます。一方で、健康面における問題や、子どもたちの心身の育ち方の問題もクローズアップされています。それらが食生活に大いに関係していることもわかってきました。

「おいしい」という言葉には、「美味」のほか、「好ましい」「都合がよい」という意味もあります。おいしい「食」について、さまざまな角度から考えてみましょう。

## 体においしい

体の健康も体力維持も三度の食事の補給なしでは保てません。ただお腹の満腹感や味の満足感だけで食べていては、栄養の偏りを招きかねません。生活習慣病予防のために量や内容のバランスにも留意しましょう。

## 心においしい

一人で食べるより、だれかと一緒に食べる方が食欲も増し、心地よい気持ちになるそうです。楽しく会話をしながらゆったりと食事をする事は、心にも栄養を与えてくれるでしょう。

## どこへ行ったの？ 湯気のおいしいごはん

健康推進課 管理栄養士 坂根 久仁子  
有富 敏子

最近の食生活スタイルを称して「コ食」という言葉で表現されることがあります。例えば、  
「孤食」…ひとりで食べること。  
「個食」…個々別々に好きな料理を食べること。  
などはよく聞きますが、みなさんはどんな「コ食」を思い浮かべますか？ ほかに、  
「粉食」…お米ではなく、パンやめん類など小麦粉食品を食べること。  
「庫食」…冷凍庫の冷凍食品のこと。  
「固食」…固形でお湯をかけるだけの食品のこと。  
「子(児)食」…子どもだけで食べること。  
などがあり、どれもうなづけます。



坂根 久仁子

「呼食」…宅配料理のこと。  
などは、なるほどと感心してしまいます。  
トントントンと心地よいまな板のリズム。ジュウっと玉子を焼く音。湯気の立ち上がったお鍋からは、おみそ汁のいい香り。よく見かけられた朝食のワンシーン。

「1日の始まりは朝食から」と言われていますが、いつからか「朝食は抜かないでしっかり食べよう」と言われるようになりました。今のようなコ食では、音も香りも楽しめないかもしれません。

心豊かな食事を楽しむために、おとなも子どもも早起きして、五感で味わう朝食はいかがでしょう。



有富 敏子

## 頭においしい

台所から聞こえてくる調理する音。台所からする食材の香り。盛りつけられた料理を鑑賞する。箸で一品一品を持つ。味わう。  
ほくほくした、きんきんに冷えた、などの温度や、とろけるような、歯ごたえのある、といった固さなど食事は多くの感覚を総動員しています。感覚を刺激

することによって脳の働きが活性化されることはいうまでもありません。  
◇  
毎日、欠かすことのできない食事。  
わたしたちにとつての「おいしい食」とは、いったい何なのでしょうか…

体をつくる

食

## 食の偏りからくる

# メタボリックシンドローム

「食」と「健康」。この2つは切っても切れない関係です。そんな中、最近よく耳にする「メタボリックシンドローム」という言葉。なんだか長くて難しそうだなと思っている人も多いかもしれません。しかし、食事メニューのレトルト化や欧米化とともに肥満症である人が増え、メタボリックシンドロームである人も増加しています。少し立ち止まって、健康という観点から「食」を考えてみましょう。

### メタボリックシンドロームって？

肥満症や高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病は、それぞれが独立した別の病気ではなく、肥満（特に内臓に脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満）が原因であることがわかってきました。

このように、内臓脂肪型肥満によって、さまざまな病気が引き起こされやすくなった状態を『メタボリックシンドローム』といい、治療の対象として考えられるようになってきました。

### あなたは大丈夫？

メタボリックシンドロームであるかどうか、第一の必須条件は内臓脂肪の蓄積です。内臓脂肪の蓄積はウエスト径で判定し、男性は85センチ以上、女性は90センチ以上を判断の基準値としています。ウエスト径の正しい測り方は、へそまわりを測ることで、腰の一番細いところではありません。

次に、①高血圧 ②高脂血症 ③糖尿病の3つの項目のうち、2つ以上を満たしている場合に「メタボ

### こんな生活をしていませんか？

メタボリックシンドロームを改善するために

メタボリックシンドロームは生活習慣が密接に関係しています。生活習慣をちよっと改善するだけで、内臓脂肪を減らし、メタボリックシンドロームを防ぐことができます。まずはあなたの生活習慣をふり返ってみましょう。

### メタボリックシンドローム度チェック

- 食事は満腹になるまで食べる
- 間食をよくとる
- 料理に砂糖をよく使う
- 濃い味付けが好き
- 緑黄色野菜をあまり食べない
- アイスクリームを好んで食べる

①



カロリーが高いのは…  
どっち？

②



まずは肥満を防ぐことから

肥満を予防するために大切なことはなんでしょう。運動する、お菓子やスナック菓子などを食べ過ぎない…など、いろいろな予防策が思い浮かびます。左の2つのメニューを見てください。①と②では、カロリーが高いのはどちらでしょう。

①	最大血圧が130mmHg以上 または 最小血圧が85mmHg以上
②	中性脂肪値が150mg/dl以上 または HDLコレステロールが40mg/dl未満
③	空腹時血糖値が110mg/dl以上

もしかして勘違い？

正解は①です。  
①は約10000キロカロリー、②は約5000キロカロリーあります。①は、背の青い魚、オリーブ油、はちみつ、豆腐、納豆など、テレビや雑誌で「ヘルシー」「体に良い」「コレステロールを下げる」と取り上げられている食品で組み合わせられたメニューです。一見すると、いかにも健康的に見えますが、知らず知らずのうちにカロリーオーバーになるといって落し穴が潜んでいるメニューなのです。

「そんなに食べていないのに、やせない…」

時々聞かれますが、ちょっと待って！もう一度、食べたものの中身を確かめてみてください。量そのものではなく、食品に含まれる隠れた油やカロリーに注意し、②のメニューのように主食・主菜・副菜をバランス良く組み合わせ、肥満を予防していきましょう。

- 普段から階段を使うことが少なく、エレベーターなどに乗ってしまう
  - 運動の習慣がない
  - ストレス解消にお酒を飲むことが多い
  - タバコを吸っている
- 当てはまる項目が多い人は要注意！  
簡単なことから改善していきましょう。

「ハレの日」ばかりの現代 —  
数少ない特別な日を大切に

—コラム

日本では古来、「ハレの日」と「ケの日」を区別して生活してきました。「ハレの日」とは、祭りや婚礼など、人が集う特別な日。食事も普段とは異なり、奮発してごちそうを揃えたものです。「ケの日」とは、普段の生活をいいます。食事は一汁二菜か三菜を基本に、同じような献立をくり返していました。現代は、食材が豊富に手に入り、ごちそうメニューもあたりまえのように普段の食卓に登場します。こうして、外食や、ごちそうメニューを食べる機会が多くなり生活習慣化したことが、日本人の体型を変えたのかもしれない。メリハリをつけて、数少ない特別な日は思いっきり楽しみましょう。そうすることで、食への感謝も深まります。

# 心を育む

# 食

## 子どもたちに伝えたい

## 食から学ぶ生命の大切さ

親子とも忙しい日常を送る現代。夜型の生活で朝起きるのが辛く、朝食抜きで登校する子どもが多くなっています。家で一人で食事をする子どもや、冷凍食品・レトルト食品などで食事を済ませる子どもも増えています。でも、少し気にとめて家庭での「食」を見直すことによって、子どもたちに安らぎを与える場合もあります。子どもにとっての「食」について考えてみませんか。

「食育」とは、食を通して「生きる力」を育むこと

食の大切さが見直される中、市内の小・中学校では「食育」の学習を繰り返しています。

文部科学省の委嘱を受けて、平成16年度から18年度の3年間、食育研究に取り組んだ長岡第八小学校、長岡第三中学校を訪問してみました。

### 家庭も地域も巻き込んだ学習

小学生は食事のマナー、食べ物は何かからできているのか、食べ物とからだの関係など、各授業や給食の中で食に関する指導を受けました。

中学生は、コンビニやファーストフードの上手な利用方法、自分が親になったとして、子どもを野菜好きにするためにはどうしたらいいかなど、さまざまな角度から食を考えました。

家庭では、「早寝・早起き・朝ごはん」をキャッチフレーズに生活習慣を立て直すことによって、食習慣の形成をめざしました。また地域の人の協力により学級園で野菜を継続して栽培することで、生命の尊さや作物を作る人の存在を学びました。

### 子どもたちも親も変わった

食の学習に取り組んだ子どもたちの変化は、

- 落ちついて食事ができるようになった。
- 「しんどい」といって保健室に来る子どもが減った。
- ファーストフードが悪いのではなく、栄養のバランスを考えればいいんだ、ということがわかった。
- 生命の大切さを実感した。
- 保護者の側も、



▲お豆腐作りに挑戦。ゆでた大豆を豆乳に変身させるためには力いっぱい絞らないといけません。



▲おはしの持ち方や、使い方にもいろいろあることを勉強しました。

### 食生活の原点は家庭から

- 朝ごはんを食べさせる努力をするようになった。
- 家での食事の時の会話が増えた。
- 料理講習会に参加して、料理のレパートリーを増やそうとする親が増えた。
- など、目に見えた変化が表れています。

今回、学校側から食育を発信しましたが、食生活の基本になるのは家庭です。未来を背負っている子どもたちを、家庭を中心にみんなで育んでいかなければなりません。

保護者の声

一日のスタートの朝ごはん  
心を込めて  
作りたいですね



京田直美さん  
(長岡第八小学校 保護者)

八小校区では、今では「食育」を知らない保護者はいません。みなさん、本当に熱心になったと思います。  
やはり一番大切なのは、家庭での食事だと思います。

特に、一日のスタートになる朝ごはんは大切ですね。子どもに「朝ごはん、何が食べたい?」って聞くと「いらぬ」「食べたくない」と言うことが多いので、「こちらがなんでもいいから用意して食べさせるのがいいね」と保護者同士では話しています。

うちでは、栄養やカロリーのことを話しながら食事したりもしますが、子どもたちも興味深く聞いてくれて、学習しているようです。

話題は何であれ、時間が許す限り家族で会話をしながら食事をしたいですね。食事を通じて、子どもたちの体調や心の様子などがわかるので、これからも「食」は大切にしていきたいと思っています。

生徒の声

「食べる」ことで  
みんながやさしい気持ちに  
なれたらいいですね



川野えりさん  
(長岡第三中学校 3年)

わたしは、今回「食育」というテーマに取り組んでいるうちに、それは、とても奥深いことに気づきました。正直言って、頭を抱えるほど大変でした。

食事は、ただ栄養素を吸収するだけではないと思います。食べ物のありがたさを知り、感謝の気持ちを持ち、会話を楽しむことなどで、食事＝楽しいと思えることが一番大切なことだと思っています。このように、今回の取り組みを通して、日常あまり考えることのない「食」ということを深く考えることができ、よい経験になりました。

また、最近いじめにより辛い思いをしている同世代の人のことが、よく報道されていて胸を痛めています。

食が与えてくれる、楽しさ、ぬくもり、落ち着きは、どのような境遇に置かれている人にも平等です。「食べる」ということで、少しでも、人々の心が、やさしい気持ちを取り戻すことができたらいいなと思います。

地域の人の声

野菜のほかにも  
「子どもたちとの絆」という  
大きな収穫がありました



奈佐 保さん  
(勝竜寺)

「食育」という大きなテーマに、最初はとまどいもありました。

学級園でのさつまいも作りには以前から関わっていたので、その延長で食育研究の野菜作りに入っていました。

保護者の方から「今までキュウリを食べなかった子どもが『これ、僕が作ったキュウリやで』とおいしそうに食べている」と、感謝の言葉をいただいています。

子どもたちは野菜の苗を、自分たちで植える、育てる、収穫することを体験することによって、食べ物のありがたさを学んでくれたと思います。家族との会話も弾んでいるようです。

この取り組みに関わって、子どもたちや保護者の方たちとも親しく交流するようになりしました。特に、卒業した子どもたちが声をかけてくれるのがうれしいです。

取り組み期間は終わりますが、今までどおり野菜作りなどの活動は続けていきたいですね。

# 旬を楽しむ

# 食

## 地元でとれた野菜から パワーをもらおう

日本には、四季があります。その折々においしい食べ物があります。それが旬の食べ物です。なかでも野菜は、特においしいと思いませんか。それは、一番元気なときに食べるからです。とれたての野菜は、やはり地元で買いたいもの。鮮度が違います。丹誠込めて育ててくれた農家の人の顔が見えます。安全で、おいしいものばかりです。忙しい朝も、仕事から疲れて帰った夜も、野菜なら簡単調理で手間いらず。地元生まれの野菜をいっぱい食べて、健康な毎日を送りませんか。

### 野菜は栄養の玉手箱



■具だくさんの汁物で  
鍋物やみそ汁、スープにさまざまな野菜を入れて具だくさんにするのも、メニューに困ったときの強い味方。煮汁にしみ出した野菜のエッセンスには、栄養もたっぷりです。

■サラダで  
茹でてでも、生でも、何でもサラダにしてみましよう。ドレッシングは、大さじ1杯まで。もちろん丸かじりでも、おいしくいただけます。

■茹でて簡単調理  
人参 洗った後、皮付きのまま適当な大きさに切つて茹でておくと、和え物や煮物にすぐに利用できます。調理時間も短縮できます。  
青菜 冷蔵庫に入れる前に、洗ってから茹でて、適当な長さに切つて保存しておくとおすぐに使えて便利。味付けをしてから冷凍保存すると、解凍するだけで利用できます。

野菜をたっぷり摂らないから太ってしまう、といった過言ではありません。野菜にはビタミンやミネラルが豊富に含まれています。たくさんある食物繊維は満足感を与えるとともに、便秘の解消にも。

### どう食す？

～例えば青菜 お浸しのバリエーション～

ごま酢和え

ごま和え

ごま味噌和え

味噌和え

おかか和え

きのこをプラス

白和え・白酢和え



海苔和え

わさび和え

もやしをプラス

からし和え

からし酢味噌和え



## 採れたていかが



### ふれあい朝市 (12月開催分は下記のとおり)

#### バンビオ広場公園

2日(土) 午後3時～4時(夕市)

30日(土) 午前9時30分～10時30分

#### 中央公民館市民ひろば

毎週月曜日 午前9時～9時30分

4日(月)は「ふれあいサービスデー」

#### 勝竜寺城公園駐車場

毎週木曜日 午前9時～9時30分

7日(木)は「ふれあいサービスデー」

- 持ち帰り用の袋を持参してください。ペットの入場はお断りします。品切れになり次第終了します。
- 12月～2月は開催時間が変わります。

問 農政課 農業振興係

☎955-9514 ☎951-5410

生産者がもっと農業を楽しもうと始めた、地元農家による市。採れたての地場野菜を安く買うことができると人気です。調理済みの食品は便利ですが、新鮮さではやっぱり生野菜。地元産なら、生産者の顔も見えて安心です。おいしい食べ方や調理方法、保存方法も教えてくれます。平日だけでなく、土曜日の開催もあります。

### ふれっしゅ交流市

金ヶ原平井の府道沿い

毎週月・水・土曜日

午前8時～11時

\*長岡天神駅前やバンビオ2番館フレンドマート内にも出店

問 湯川明さん ☎951-0362



### 海印寺ふれあい市

J A 京都中央 海印寺支店駐車場

毎週火・木・土曜日 午前9時～11時

問 湯川明さん ☎951-0362



### 編集後記

幼いころの食卓の風景は歳月を経た今も鮮明によみがえります。外食する場所も少なく、家での食事はあたりまえでした。豪華なメニューではないにしても、家族そろっての食事はいつも楽しみのひとつでした。さらいなおかずが並んだとき、食べるものはほかに無く、嫌々ながら食べたことも懐かしい思い出です。そんな思い出に支えられて、今の自分があるような気がします。日々、欠かすことなく繰り返している「食べる」ということ。そのことを通して、人と人との絆が強くなるのであれば、それは案外、おいしいことなのかもしれません。

### 農家の直売所は畑からの直行便

市内を歩けば、道路脇には農家の人が設置した有人、無人の販売所が。市内のいたるところに点在しています。並べられた野菜は、まさに「畑からの直行便」です。

小銭と買い物用の袋を持って、ぐるっと散歩してみませんか。体づくりと新鮮野菜の買い物が一緒にできて一石二鳥？



## 新たな交流に向けて

## 静岡県伊豆の国市と姉妹都市盟約

市は11月11日に、静岡県伊豆の国市と、姉妹都市盟約調印式典を中央公民館市民ホールで行いました。伊豆の国市からは、望月良和市長、水口哲雄市議会議長を始めとする行政団14人と、市民訪問団31人が参加しました。

伊豆の国市は、大仁町、伊豆長岡町、韮山町の3町が2005(平成17)年に合併して誕生しました。

長岡京市は、1984(昭和59)年に伊豆長岡町(当時)と姉妹都市盟約を締結しました。その後22年間にわたり、市民相互の行き来のほか、サッカーやバドミントンなどのスポーツ交流、絵画などの展示といった文化交流も重ねています。

今回、合併後も交流を続けていくことを約束するため、姉妹都市盟約を結びました。長岡京市からは、市長、市議会議長、市議会副議長、市議会議員らが参加しました。伊豆の国市と共に様々な分野で交流し、新たに防災面でも助けあうことを確認しました。

翌日のガラシヤ祭には町衆祝行列に参加し、祭りに花を添えていただきました。

長岡京市—伊豆の国市  
都市盟約締結調印式典

▲交流を深めていくことを確認した伊豆の国市長(右)と長岡京市長

## 期間内に申請を 平成19年度 留守家庭児童会の入会申請

12月15日(金)～21日(木)に受け付け。申請書は12月1日(金)から配布します

留守家庭児童会では、仕事などで保護者が昼間家庭にいない児童の放課後の育成をしています。各小学校ごとに敷地内に設置しています。来年4月からの入会申請を、次のように受け付けます。希望する人は期間内に申請してください。

**【対象】** 市内の学校に通う小学1年生～4年生で、保護者が、共働きや病気などの事由により昼間家庭にいない児童

**【申請書の配布】** 12月1日(金)から、青少年・スポーツ課青少年係

\*継続児童については、各留守家庭児童会で配布します。

\*各保育所にも申請書を置いてあります。保育所在籍児に必要な人は申し出てください。

**【申請の受け付け】**

▽期間＝12月15日(金)～21日(木) (17日(日)は除く)

▽時間＝午前9時～正午と、午後1時～7時  
(16日(土)は午前9時～正午)

▽場所＝青少年・スポーツ課青少年係

\*それ以降の申し込みは、4月当初からの入会ができない場合があります。

**【提出書類】** ①申請書 ②就労証明書(自営業証明書)、医師の診断書など ③平成18年度市

町村民課税(または非課税)証明…18年1月1日以降本市に転入した人のみ必要

☎ 青少年・スポーツ課青少年係  
(市役所北棟4階)

☎955-9546 ☎955-9526

### 保育所の入所申込 12月5日までに

来年4月1日から新たに保育所の入所を希望する人は、下記の期間内に申し込んでください。

保育所は、保護者が仕事や病気などで子どもの保育ができない場合、代わって保育をする児童福祉施設です。市内には、公立6カ所、民間(認可)4カ所の保育所があります。

▽受付期間＝12月1日(金)・4日(月)・5日(火)  
午前8時30分～午後8時

▽受付場所＝児童福祉課または各保育所

\*詳しくは、本紙11月1日号・15日号でお知らせしています。

☎ 児童福祉課 保育係(市役所分庁舎3)

☎955-9518 ☎951-7739

# 住民税が 大きく 変わります

平成19年から、行政サービスの財源である税金を「国から地方」へ移す税源移譲が行われます。それにともない、ほとんどの人は、住民税が上がり、所得税が下がることになります。

税源移譲は、地方自治体が、市民のみなさんにとって必要な行政サービスを、地域の実情にあわせて効率的に行うことができるようにするため行われます。



税源移譲

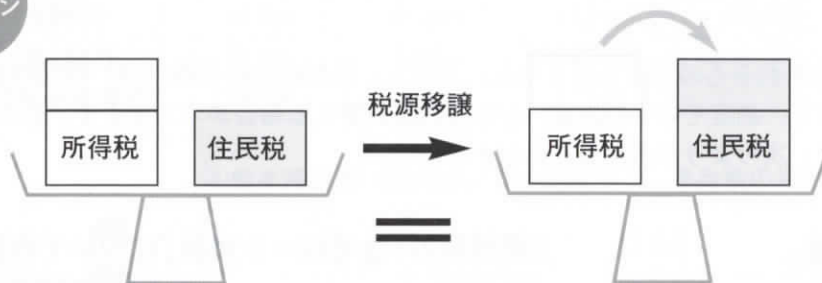
☎ 課税課市民税係 ☎ 955-9507 ☎ 951-5410

## どうして変わるの？

住民に身近な行政サービスの多くは地方が行っています。その財源は、地方が集める地方税と国から配分されている国庫補助金などで構成されています。しかし、国からの財源は国の基準などの制約を受け、地域の実情にあわせて自由に使うことができません。そこで、国庫補助金などを減らし、その分の財源を地方へ移す「税源移譲」を行うことで、地域の実情にあわせた行政サービスを効率的に行うことができるようになります。

具体的には… ①国から地方へ配分されている財源を減らします→ ②減った分は、みなさんが地方に納める住民税が増えます→ ③みなさんの税負担が変わらないように、国に納める所得税が減ります

イメージ



住民税とは…

京都府に納める府民税と長岡京市に納める市民税をあわせたものです。

住民税には、すべての人が均等の額を納める「均等割」と、その人の所得金額に応じた額を負担する「所得割」があります。

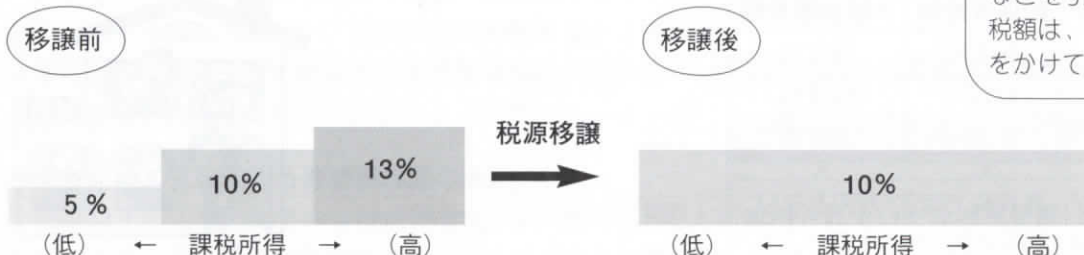
## どう変わるの？

住民税（所得割）の税率が10%に統一されます。—図1

一方で、負担額が増えないように、所得税の税率が4段階から6段階に変わります。—図2（次ページ）

これにより、税源移譲の前後では、「住民税+所得税」の税負担は変わりません。—図3（次ページ）

### 図1 住民税（所得割）の税率



課税所得とは…

収入から、必要経費や所得控除などを引いた残りの所得のこと。税額は、この「課税所得」に税率をかけて計算したものです。

● 所得の多少に関わらず一律10%に

図2 所得税の税率

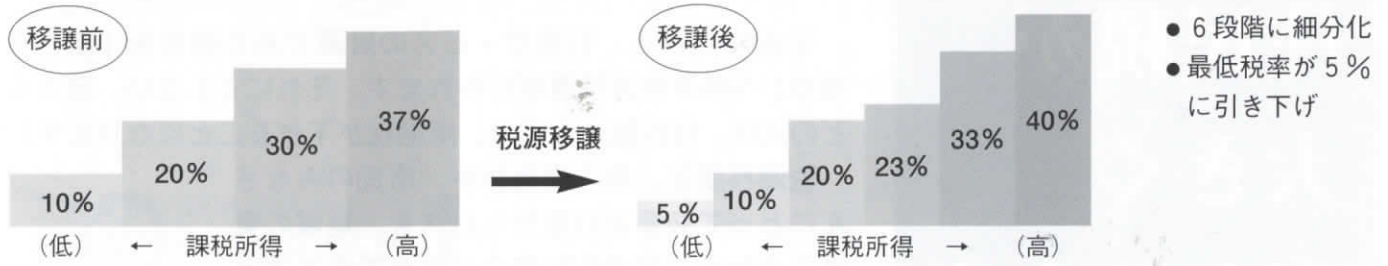
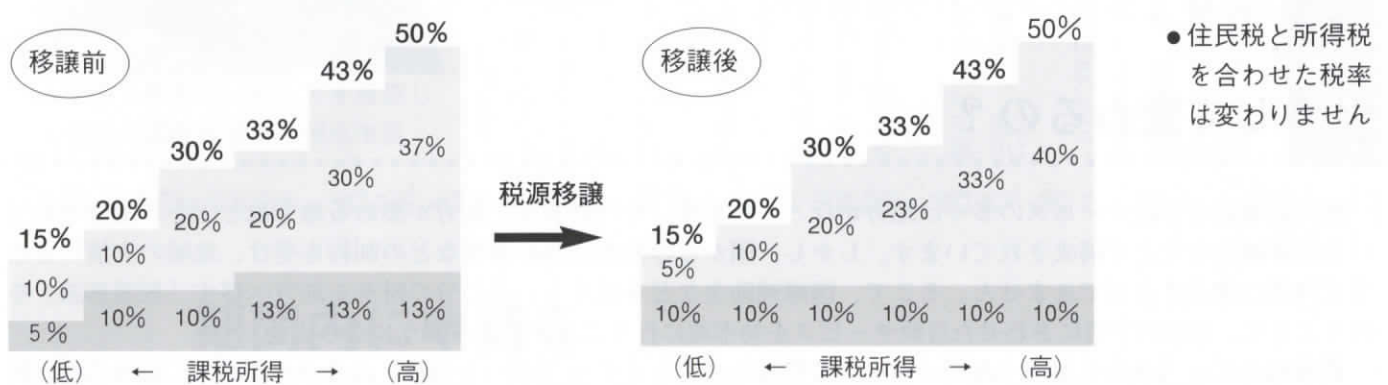


図3 住民税+所得税の税率の変化



## ■ 税源移譲にともなう調整

税源移譲は、税負担を増やすために行われるものではありません。しかし、住民税と所得税では、控除の違いや、課税対象所得の年度が一致していないなど、制度そのものの違いから税負担が増える場合がでてきます。そこで、税源移譲による負担の増加をおさえるため、次のような調整が行われます。

### ① 人的控除の差による負担増の調整

税源移譲により「住民税+所得税」を合計した税率は変わらないようになっていますが、住民税と所得税では所得控除の額が異なっています（下表）。そのため、同じ収入でも「住民税+所得税」の税負担が増えてしまうことになります。

そこで、住民税所得割額から一定の額を減額することで、人的控除の差による負担増を調整します。ただし、人的控除以外の所得控除の差については調整されません。

#### 主な人的控除の例

	基礎控除	配偶者控除	一般扶養控除
所得税	38万円	38万円	38万円
住民税	33万円	33万円	33万円
控除額の差	5万円	5万円	5万円

所得税では38万円ですが、住民税では33万円となり、控除できる額が住民税では5万円少なくなります。

### ② 所得税の「住宅ローン減税」についての調整

<平成20年度の住民税より>

税源移譲により所得税が下がることで、住宅ローン減税により控除する額が所得税から引ききれなくなる場合があります。その場合は、引ききれなかった分を翌年度（平成20年度から平成28年度）の住民税から控除することで、負担が変わらないように調整されます。

\* 調整の対象となるのは、平成18年12月末までに入居した人のみです。控除の適用を受けるには申告が必要です。



## 定率減税が廃止されます。

平成11年度に景気対策として導入された定率減税が、平成18年度では半減され、平成19年度からは廃止となるため、税額が上がります。

定率減税	平成17年度住民税 【平成17年分所得税】	平成18年度住民税 【平成18年分所得税】	平成19年度住民税 【平成19年分所得税】
控除額（上限額）	15%（4万円） 【20%（25万円）】	7.5%（2万円） 【10%（12.5万円）】	廃止

## 税源移譲と定率減税廃止により、いつから税額が変わりますか？

住民税…平成19年度の住民税から変わります（平成19年6月徴収分から変わります）

所得税…平成19年分の所得税から変わります

（給与所得者…平成19年1月の源泉徴収分から、年金受給者…平成19年2月の源泉徴収分から、事業所得者…平成19年分の確定申告時から変わります）

### 平成19年度からの税額の例

#### ①年金受給者（年金収入が300万円で、配偶者がいる場合）

	18年度 【18年分】	19年度 【19年分】	増減額	増減額の内訳	
				税源移譲による増減	定率減税廃止による増減
住民税	49,300	97,000	47,700	44,000	3,700
【所得税】	79,200	44,000	△35,200	△44,000	8,800
住民税＋所得税	128,500	141,000	12,500	0	12,500



#### ②給与所得者（給与収入が400万円で、単身者の場合）



	18年度 【18年分】	19年度 【19年分】	増減額	増減額の内訳	
				税源移譲による増減	定率減税廃止による増減
住民税	93,200	194,500	101,300	94,000	7,300
【所得税】	169,200	94,000	△75,200	△94,000	18,800
住民税＋所得税	262,400	288,500	26,100	0	26,100

\*一定の社会保険料が控除されるものとして計算しています。

## ■その他の変更点

### ▼地震保険料控除の創設（損害保険料控除の廃止）

<平成20年度住民税より>

地震保険料の支払額の2分の1の額（限度額2万5千円）を所得から控除することのできる「地震保険料控除」が創設されます。これに伴い、損害保険料控除が廃止されます。

\*平成18年12月末までに結んだ「長期損害保険契約」については、今後も長期損害保険料控除を受けられるように経過措置が行われます。

### ▼65歳以上の人に対する非課税措置の廃止

65歳以上の人で、前年の合計所得金額が125万円以下の人に適用されていた非課税措置は、平成18年度より段階的に廃止され、平成19年度住民税は3分の1が減額されます。

\*平成17年1月1日に65歳に達していた人が対象です。

～手作業で米づくり～

苗の植え方を教わり①、手作業で田植えします②。まっすぐに植えるのが難しいのです



9月になると、5月に植えた稲を刈り取りに行きま

わたしたち5年生は、総合的な学習の時間に米づくりをしました。5月に田植え、9月に稲刈りと脱こくをしました。5月の田植えは、米づくりの一番初めの作業なので、みんな楽しみにしていました。田んぼまで裸足で行って、入りました。

苗は2本か3本束ねて植えていきました。初めての経験だったのと、土がドロドロしていてとても歩きにくかったので、なかなかうまく植えられませんでした。あとで見たら、まっすぐ植えたはずの苗が、ぐんぐんやぐんやと曲がっていて驚きました。

説明の後、稲刈り用のかまで刈りました。そして、ひもで結んでプールサイドのフエンスに干しました。2週間ほど干したら、足踏み脱こく機で脱こくをしました。足踏み脱こく機は、ペダルをふむと針金の輪がついているドラムが回りまわります。そのドラムの上に束ねた稲の穂先をあてると、もみが取れる仕組みです。そのあと、田んぼの持ち主の方に精米してもらいました。

米という字は、八十八回くらい、沢山手間をかけておいしい米を作ることが出来るという意味です。現在は、ほとんどの作業が機械だけで、手作業ですること昔の人がどんなに米を大切にしていたかが分かります。良い経験になりました。

長岡第五小学校

西田奈央・助口千紗都  
濱頭周・富樫優衣

くらしの中の  
**人権**

●No.164●

親と子の適切でない関わりからくる、子どもへの虐待が起こっています。「親自身が自分の親との信頼関係を持ちにくい中で育った」「相談したり交流したりする人がいない」「夫婦関係は一方が支配的で一方が服従している」など、虐待の要因は様々です。しかし、虐待は、子どもの心や体の成長を妨げます。心身に障害を残す場合もあります。恐怖と悲しみの体験は、対人関係で問題をかかえさせるなど、子どもの人生にとっても大きな影響をあたえます。

一約30年前一 共働きだったわが家は、夫はもちろん曾祖母、祖母、保育所、隣り近所など様々な人たちと関わり子育てをすることができました。もちろん、いい事ばかりではなく「昼間お母さんがいない子はかわいそう」「共働きしていると子どもは不良になる」など、母役割

**子どもとの関わり大丈夫？**

への批判とともとれる言葉を何度もかけられました。いつの時代でも、親役割には、不安やストレスがついてきます。しかし、親の一方的な感情や思い込みでなされる「しつけ」は、本当の「しつけ」ではありません。「しつけ」か「虐待」かは、子どもの立場にたって判断されるものではないでしょうか。子どもは、親の所有物ではありません。親役割にとらわれすぎたり、家族で囲みすぎたり「まだ歩けない」「トイレができない」など他の子どもと比較しすぎたりしないで、近隣の人や公的な施設を利用するなど、様々な人との関わりの中で育つことを信じてもいいのではないのでしょうか。そしてわたしたちも、子どもとの関わりの中で困っている親を見たら「何か手伝える事はありますか？」と気軽に声をかけたいものです。

(長岡京市人権教育・啓発推進計画推進本部)



人権の花「水仙」

# 子ども記者通信

長九小

## みんなで体力アップするぞ

～元気いっぱい長九小～

長岡第九小学校のみんなは明るく、元気いっぱいです。一緒に体力づくりをすることを目標にしています。その取り組みのいくつかを紹介しましょう。

まず、他の学校にじまんでできるコーナーがあります。大阪成蹊大学の人が、体育館の横のわたりろくに楽しいコーナーを作ってくれました。動物の絵の上に動物の足跡でケン



▶みんなニコニコ、九小たいそう

次に、週2回、月曜日と木曜日に取り組んでいる九小フットボールタイムです。九小フットボールタイムは8時15分からトラックを走る取り組みです。始まる前から走っている人もいて、やる気がいっぱいです。体育委員会は、放送をしたり、音楽を流したりします。走った分だけカードに色をぬります。20周おきにシールがもらえます。10周になるとすて

パが描かれているので、私たちは「動物ケンパ」と呼んでいます。近くを通ると、楽しい絵につられて、自然とケンパをしてしまいます。他にも、ケンパコーナーやドンじゃんけんができるコーナー、サーキットコースもあります。楽しく体力づくりをしていけたらいいなと思います。



▲動物ケンパ、楽しいよ

きなシールがもらえます。目標を持って楽しく自分のペースで走れます。最後は、九小体そうです。「ロコモーション」という曲に合わせておどる、リズムカルな体そうです。運動会では体育委員会の5年2組が全校の前に立って、体そうしました。見本となるように、毎日休み時間も練習しました。だから、運動会ではせいっぱい体そうができてとてもよかったです。みんなもニコニコして一生けんめい体そうしていました。そんな九小体そうをずっと残していけたらいいなと思います。これからもみんなで楽しく体を動かして体力づくりをしていきたいです。

長岡第九小学校  
おたけ 航平・折萩 摩耶  
きたがわ 太田 航平・折萩 摩耶  
きたがわ 北川 めぐみ・高山 真美

### Delicious!

I love food. I like to cook and I love to eat. I consider it a hobby of mine. I have fun trying new foods (it's rare for me to find a food I hate) and experimenting in the kitchen. Growing up, my parents cooked dinner every night and we would all eat together as a family - something that has become somewhat of a rarity in America. When my extended family gets together we eat for hours, taking breaks between courses to talk and play. Even my friends and I have potluck dinners (where everyone brings a food to share) and barbecue cookouts. Since my arrival here I have especially enjoyed experiencing Japanese food. Dishes are prepared fresh with such pride and care and - aside from being delicious - each food is always beautifully presented in a way that appeases the artist in me. If only the portions were bigger...



私の *in my heart*

## 心の中

ステイヴン デベネディクティス  
Stephen DeBenedictis

(AET: 英語指導助手)

### おいし〜い!

わたしは食べ物が大好きです。料理をすることも食べることも好きです。それは趣味の一つです。食べ物を試食したり、キッチンで料理を試作するのは楽しいです。嫌いな食べ物はほとんどありません。今のアメリカでは少なくなっていますが、わたしが子どもの頃は家で毎晩両親が夕食をつくり、家族みんなで食事をしたものです。親戚が集まった時は、食事をしながら楽しい団らんの時を過ごします。一品一品の合間に休憩して会話をすることで何時間もかかります。また、友人と料理を持ち寄って食べたり、外でパーベキューをしたりします。日本に来てからは日本食を楽しんでいます。日本料理は味がよいのはもちろんのこと、新鮮な状態で、人の誇りと細かい気遣いによって提供されます。どの料理も美しく、わたしの中の芸術家が喜びます。ただ、わたしの胃は大きいので、量が多ければもっといいなあと思いますが...

# あなたの コーナー

@message

みんなで作るページです。  
あなたの参加をお待ちしています。



写真左から瀧川朋子さん、英輝さん、英恵さん、真壁多栄子さん、拓也さん（真壁志帆さんは欠席）

8月22日にバンビオ1番館で行われた漢字検定。家族3人以上で受検し、全員が合格すると、みんなの名前が入った表彰状がもらえる家族表彰制度があります。今回、家族で合格を手にした真壁さん親子と瀧川さん親子に、教育長から表彰状が伝達されました。

(11月8日、市役所教育長室で)

## 楽しかった思い出がなつかしい

子ども記者通信、いつも楽しみにしています。中学時代、小学校時代に体験した楽しかった思い出がよみがえるようです。  
(匿名希望さん・25才)

## 行列の参加者さん、おつかれさま

ガラシャ祭りに2才の子どもを連れて見に行きました。小雨が降っていても、行列の人たちは、素敵な衣装と笑顔を見せてくれました。わが子も必死で手を振り返してました。来年も見に行きたいです。

(大阪府 ほのりん・36才)

## 昔の自分を思いだした講演会

男女共同参画フォーラムに出席しました。心理学者の小倉千加子さんの講演は笑いを交えた楽しいものでした。現在の若者の考え方や行動パターンを聞いて、30数年前の自分を思い出してしまいました。  
(匿名希望さん)

わたしたちが若いころにどんな考え方をしていたか、どんな思いをもっていたかって、なかなか思い出すこともありませんものね。男女共同参画フォーラムは、性別に関わりなく、その人の個性と能力が発揮され、伸びやかに生きられる社会を目指して毎年開催しています。感想やご意見をぜひお聞かせください。  
(人権推進課)

## 暮らしの インフォメーション

### 保証人と連帯保証人の違い

Q 借金の保証人になってほしいと頼まれました。保証人には、保証人と連帯保証人があると思いますが、何が違うのですか。

A 「保証人」は、借金した人(債務者)がお金を返せない場合に初めて責任を負います。「連帯保証人」は、債務者と同じ立場で支払い義務を負います。保証人がお金を貸した人(債権者)から請求を受けた場合は、まず債務者に対して請求するように要求したり、債権者に債務者の財産に対して強制執行するように要求したりする権利があります。しかし、連帯保証人にはこのような権利がありません。責任が重いのは連帯保証人になります。消費者金融会社などの保証人は連帯保証人になっていることが多いようです。どちらも、自分の財産を失う場合があります。友人や親族から頼まれると断りづらいものですが、慎重に判断することが大切です。

\*市の消費生活相談…専門相談員が相談を受けします(毎週火・金曜日 955-9501)

## 掲示板やホームページで紹介して

以前「家庭用品活用コーナー」で育児用品を譲りました。譲りたいものや欲しいものはあっても、どんなものかは実際に見てみないとわからないと思います。現物の写真を市役所の掲示板に貼ったり、市のホームページで紹介したりすることはできませんか。一言コメントなどがあればもっと良いと思うのですが…  
(匿名希望さん)



## 家庭用品 活用コーナー

環境政策推進課  
955・9542

無料

譲りたいもの、譲ってほしいものがあれば、環境政策推進課へ。  
●譲ります

- ベビー用押し車、ついたて、洗濯機、ベビーベッド、スキヤナー、五月人形、いす、蒸し器、デジタルピアノ、エレクトーン、健康器具、ベビーカー(A型・AB型)、ベビーゲート、おんぶひも
- 譲ってください

品物をイメージするのにとてもいい方法ですね。しかし、品物は市で預からずに、市民のみなさんとの間でやりとりしていただく方法をとっています。譲る側の人に写真撮影などの手間をかけていただくこととなります。今後、品物に関する情報をできるだけ詳しくお伝えできる方法を検討していきたいと思えます。(環境政策推進課)

- ベビーメリー、テレビ、ボールハンガー、ボールハウス、図鑑(生き物・植物)、半幅帯、名古屋帯、三輪車、子供用の車、ストーブガード、農具、マジシャンテーブル、運搬用一輪車、台車、ソファベッド

\*ほかにも多くの品物が登録されています。詳しくはお問い合わせください。



ガラシャ祭 2006

11月11日(土)・(日)



小雨の降る中、寒さを吹き飛ばしてくれた小学生のなるこ踊り(上)。沿道の温かい声援に応える玉役の中島彩夏さん(右)



まちかどクイズ

正解者5人に図書カード(500円分)が当たる!



問題 学校でも「〇育」の取り組みをしています。(ヒントは6桁)

応募方法 ①クイズの答え ②住所・名前(ふりがな)・年齢(記載は任意)・電話番号 ③楽しい話題や日ごろの思い、他の読者への質問、市への意見など何か一言 ④「一言」を紙面で紹介することの可否(匿名、ペンネーム希望の場合はその旨も)を書いて、ハガキ、FAXまたは電子メールで下記へ。賞品の発送をもって当選の発表に代えます。

締め切り 12月15日(金)、当日消印有効

●11月1日号のクイズの答え…ふるさと

**【投稿募集】**内容は自由。「あなたのコーナー投稿」と標記し、住所・名前・年齢(記載は任意)・電話番号(匿名、ペンネーム希望の場合はその旨も)を書いて、ハガキ、封書、FAX、または電子メールで下記へ。なお、趣旨を変えない範囲で加筆・省略する場合があります。写真やイラストなどの作品も募集しています(作品はお返ししません)。投稿文や作品の掲載者には、図書カード500円分を差し上げます。

**【伝言板の利用方法】**掲載文の詳細については、各問い合わせ先へ。営利活動、政治活動、宗教活動につながるもの、自宅や店舗などで行うものは、掲載できません。掲載申し込みは情報管理課の窓口へ。

【あて先】〒617-8501

長岡京市役所 情報管理課広報担当

☎955-9660 ☎955-9703

電子メール jouhou@city.nagaokakyo.kyoto.jp



書き損じハガキの提供を▼1月25日(木)まで受付中、回収場所は各小・中学校・公共施設ほか市内一円▼アジアの子どものための奨学金にします(愛・あ・す長岡 2・9480)

長岡京テニスクラブ(硬式)▼5年以上の経験者、45歳まで▼火・木・土・日・祝日、長岡公園▼年会費は参加曜日などにより2万7千円〜3万3千円(藤野 ☎952・9480)

マンスリーコンサート21▼12月13日(水)、午前10時〜11時半、中央公民館▼大西多恵子のソプラノ▼500円(越本 ☎953・8500)

気功体操長岡クラブ▼月2回火曜日、午後1時50分〜4時、さりしま苑▼月千円(久木 ☎955・5720)

友愛セーラー(バザー)▼12月4日(月)、午前10時半〜11時半、産業文化会館▼鍋つかみや布の絵本などの制作品、クッキーなどの食品、日用品など(京都友の会 長岡方面山田 ☎951・8515)

歴史文化教室▼12月10日(日)、午後1時半、産業文化会館▼月の輪古墳発掘のDVD観賞や石部正志さんの講演▼300円▼中高生の参加歓迎(乙訓の文化遺産を守る会坂下 ☎933・8790)

ダイヤモンドスキークラブ▼12月〜4月、志賀高原スキー場など▼入会金千円、実費(辻 ☎956・6273)

源氏物語講演会▼12月2日(土)、午後2時〜4時、産業文化会館▼源氏物語の女君・浮舟を中心として▼講師は福嶋昭治さん。朗読は山本孝子▼千円(ケルー 源氏村上 ☎957・4950)

子どもたちのためのクリスマスコンサート▼12月10日(日)、午前11時開演、パンピオ1番館(子育て支援サークル マムズ Hot Station 富岡 ☎956・4672)

団剣道教室▼①水曜日、午後3時〜6時、長二中▼入会金2千500円、月2千円(岩崎 ☎951・5363)

包装紙で作るクリスマスツリー▼12月2日(土)3日(日)▼小学生まで、幼児は保護者同伴▼時間、場所、費用、定員など詳しくは下記へ(クラフトサークルクラブ ニー宮沢 ☎955・6110)

親子プチカフェ▼12月8日(金)、午前10時半〜午後1時、中央公民館▼2才未満の子と保護者▼親子遊びと交流会▼500円▼20組▼12月1日(金)受付開始(NPO法人 おとくにパオ ☎955・4366)

伝言板

募集します

長岡友和館スポーツ少年団剣道教室

催しの案内

京の山本(☎952・6039)

ゲーム大会▼12月25日(月)「ものづくり教室」▼12月27日(水)「共通事項」時間、費用、対象など詳しくは下記へ(NPO法人 わくわく自遊クラブ ☎955・0882)

## 憩い



竹寿苑

☎954-6830

## 第23回市長杯カラオケ大会

▷12月7日(木)、午前9時30分から  
▷対象は60歳以上の市民。先着50人まで ▷12月1日(金)までに竹寿苑へ。電話・FAXは不可



きりしま苑

☎956-0294 ☎956-0290

## 映画鑑賞会

▷1日(金)、①午前10時から「独眼龍政宗」。出演は片岡千恵蔵、月形龍之介ほか ②午後1時30分から「細雪」。出演は京マチ子、叶順子ほか ▷対象は60歳以上の市民 ▷15日(金)、①午前10時から「鯛雲」。出演は淡島千景、新珠三千代ほか ②午後1時30分から「日本一のゴマすり男」。出演は植木等、浜美枝ほか ▷対象は60歳以上の市民

## カラオケ大会

▷8日(金)、午後1時から ▷対象は60歳以上の市民

## スポーツ



西山公園体育館

☎953-1161 ☎953-1163

taikyo@mail.joho-kyoto.or.jp

スポーツセンター

☎951-3363 ☎951-3666

## 西山公園体育館トレーニング室利用説明会〔申込制〕

▷①7日(木)・②8日(金)・③9日(土)。①②は午後1時15分～45分、③は午後4時15分～45分、▷対象は18歳以上の人 ▷先着で各15人

【個人開放デーに関する共通事項】▽時間は午前9時～11時40分 ▽利用料は各種目40分で300円(トランポリンは500円) ▽申し込みは、開放デー前日の午後7時～8時または当日の午前8時30分～10時に、電話で各利用施設へ ▽利用は1グループにつき1コート(1台)、最長80分まで▽用具は貸し出します

## 図書館



☎951-4646 ☎957-0732

## 対面朗読サービス〔予約制〕

▷5日(火)・12日(火)・19日(火)、午前10時15分～正午 ▷対象は視覚障害者 ▷1階録音室などで

## おはなしとブックトークの会

▷9日(土)、午後2時30分～3時

▷マシンの使い方と注意事項について ▷受講料1,300円と顔写真(3cm×2.5cm)を持参 ▷申し込みは12月1日(金)～6日(水)に、電話か電子メールで西山公園体育館へ

## 個人開放デー〔申込制〕

◎西山公園体育館 ▷2日(土)、▷バドミントン、ファミリーバドミントン、ショートテニス、トランポリン、体力測定(5種目)

◎スポーツセンター ▷9日(土)・23日(土) ▷バドミントン、ファミリーバドミントン、ショートテニス、卓球

▷対象は小学生 ▷2階お話しコーナーで

## 子どもの本を読む会

▷14日(木)、午前10時～午後0時15分 ▷3階大会議室で

## 子どもの広場

▷16日(土)、午後2時～3時 ▷対象は幼児～低学年 ▽3階大会議室で

◇◇ 各公共施設の年末年始の休業・休館日は、23ページ左下の「公共施設ガイド」をご覧ください ◇◇

## ブックガイド

## 『池上彰の新聞勉強術』

池上 彰/著 ダイヤモンド社/刊

「新聞の朝刊は読んででも夕刊はいいや」と思ってる人は多いのでは。しかし、夕刊には海外の最新ニュースや読み物、文化イベントの紹介など「企画もの」が充実しています。インターネット情報では知ることができないほんの小さなインタビュー記事が、日本の企業の株価を急騰させた事もありました。身近にあっていろいろな材料を提供してくれる新聞の活用術が満載です。

一般書

## 『きみとであったクリスマス』

エマ・チチェスター・クラーク/作  
たなか まや/訳 評論社/刊

クリスマス真近のまちはとてもにぎやか。みどりの小さなワニのクロックはサンタクロースがやって来るといふデパートをめざしますが、日間違えて会えずじまい。その頃、きいろい犬のメルローズもクリスマスだというのに1人ぼっち。そんな2匹と一緒にクリスマスを過ごします。どんな風に出会い、仲良くなったのでしょうか?

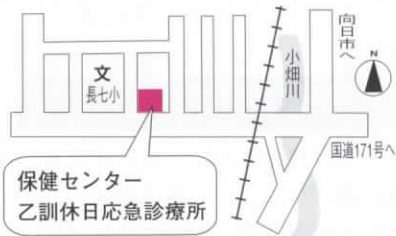
児童書

**+** 日曜・祝日の急患は

診療受付＝午前9時30分～午後4時

**内科・小児科**

乙訓休日応急診療所 ☎955-3320  
(今里北ノ町39-4)



**外科**

3日 さいのうち医院 ☎955-6850  
(神足一丁目10-6)

10日 村西医院 ☎955-4723  
(友岡三丁目10-7)

17日 済生会京都府病院 ☎955-0111  
(今里南平尾8)

23日 千春会病院 ☎954-2175  
(開田二丁目14-26)

24日 長岡京病院 ☎955-1151  
(開田四丁目9-10)

30日 第二京都回生病院 ☎934-6881  
(向日市物集女町中海道92-12)

31日 新河端病院 ☎954-3136  
(一文橋二丁目31-1)

\*外科の当番医は変更になる場合があります。テレホンサービス(☎953-3900)で確認してください。

夜間も安心『小児救急電話相談』

☎#8000 (携帯電話・ダイヤル回線  
電話からかける場合は☎661-5596)  
受付時間…午後7時～11時(土曜日は  
午後3時～11時)

**保健**



健康推進課保健活動担当  
☎955-9704 ☎955-2054

実施場所＝いずれも保健センター  
(場所は左図を参照してください)

**●乳幼児**

**4カ月児健診**

▷19日(火) ▷対象は平成18年8月  
生まれ

**1歳8カ月児健診**

▷21日(木) ▷対象は平成17年4月  
生まれ

**3歳6カ月児健診**

▷20日(水) ▷対象は平成15年6月  
生まれ ▷朝一番の尿をお持ちく  
ださい

**【受付時間＝上記3健診とも】**

1日～14日生まれ…午後1時  
15日～24日生まれ…午後1時30分  
25日～31日生まれ…午後1時50分  
\*問診票を記入のうえ、2時まで  
にお越しください。



**10カ月児教室**

▷12日(火)、①午前9時30分～10時  
②午後1時～1時30分 ▷対象は  
平成18年2月生まれ ▷①②い  
ずれかを選択 ▷母子健康手帳、問

診票、絵本購入のための一部負担  
金200円(希望者のみ)を持参

**離乳食教室〔予約制〕**

▷1日(金)、午前9時30分～11時30  
分 ▷対象は平成18年6月生まれ  
の子の保護者 ▷申込要。事前に  
電話で健康推進課へ

**両親教室《1回目》7日(木)、午後**

1時～3時15分 《2回目》15日  
(金)、午前9時30分～午後0時30分  
▷対象は18年10・11月に母子健康  
手帳をもらった人

**BCG予防接種**

▷4日(月)、午後1時30分～2時50  
分 ▷対象は生後3カ月～6カ月  
未満

**子育てふれあい教室 ①15日(金)②22**

日(金)③1月19日(金)、午後1時30分  
～3時30分。①②は保健センター、  
③は中央公民館で ▷対象は18年  
9・10月生まれの乳児と保護者。  
2回まで参加可 ▷定員40人。多  
数の場合は抽せん ▷申し込みは  
14日(木)までに電話で健康推進課へ

**●一般**

**転倒予防相談と体操実技〔予約制〕**

▷15日(金)、午後1時30分～3時30  
分、保健センターで ▷先着順で  
15人 ▷医師らによる個別相談、  
家庭でできる体操指導 ▷申し込  
みは1日(金)～13日(水)に電話で健康  
推進課へ

健康インフォメーション

▼地域で介護予防・続編▲

5月中旬から2カ月間にわたって  
実施した、出前講座『転ばぬ先の  
からだづくり教室』のその後を取  
材しました。

河陽が丘自治会館では『ふれまち  
河陽が丘』という名前で、講座終  
後も毎週火曜日に体操教室を活動  
されています。毎回20人を超える参  
加者があり、一度に会場に入りきれ  
ないほど好評のようです。

参加者最高齢は88歳の椿さん。  
「ここへ来ると気持ちがいい。血行  
がよくなって体がホコホコする」と  
言われていました。また「肩こりが  
楽になった」「太ももの筋肉が  
つき、階段の上り下りがしやすくな  
った」「歩き方に気をつけるよう  
になった」「背筋が伸びたように  
思う」などの声も聞かれました。

地域で継続していく秘訣は①仲  
間と一緒に②時間を決めて定期的  
に③80歳代の人でも続けられる  
やりやすい運動をする、  
とのこと。参加者の笑顔が絶え  
ない、元気が出る活動となっ  
ていました。



年3月末までにしてください。

- ▶対象＝平成17年4月1日現在、戦没者に対する公務扶助料、遺族年金などの受給権者がいない遺族。第6回・第7回特別弔慰金を受けた人も支給対象
  - ▶支給額＝額面40万円の記名国債（10年償還）
  - ▶申請方法＝平成20年3月31日までに社会福祉課へ
  - ▶必要な書類など詳しくは社会福祉課へ
- 問 社会福祉課地域福祉・労政係  
☎955-9516 ☎951-7739

### 携帯電話から119番通報 こころくんシステム

聴覚に障害のある人が文字により119番通報できるようにと、携帯電話のインターネット機能を利用した「こころくんシステム」を導入しました。



乙訓消防組合のマスコットキャラクター「こころくん」

指定されたアドレスに接続すると、消防本部の通信指令室に通報できると

いう仕組みです。従来の緊急通報用ファクシミリと合わせてご利用ください。利用の登録など詳しくは、乙訓消防組合へお問い合わせください。

- 問 乙訓消防組合消防本部指令情報課  
☎952-0119 ☎953-1190  
✉shirei@otokuni119-kyoto.jp

### 平成18年 第5回 長岡京市議会定例会

次の日程で開催されます。

- 本会議
    - 12月1日(金) 開会日 提案説明など
    - 6日(水) 第2日 一般質問
    - 7日(木) 第3日 一般質問・質疑・付託
    - 15日(金) 最終日 採決など
  - 委員会
    - 12月8日(金) 建設水道常任委員会  
文教厚生常任委員会
    - 11日(月) 総務産業常任委員会
    - 12日(火) 中心市街地整備対策特別委員会  
広域・行財政対策特別委員会
    - 13日(水) 第二外環道路対策特別委員会
  - \*いずれも午前10時から
  - \*一般質問通告要旨は、12月4日(月)～7日(木)の間、市役所1階「市民情報コーナー」横のパンフレットスタンドに置いています。
- 問 議会事務局  
☎955-3148 ☎951-4091

### 年末の交通事故防止府民運動 12月11日(月)～31日(日)

スローガン「年の瀬も 急がずあせらず 京の道」



飲酒の機会が増える時季です。便利な車も、運転を誤れば凶器になります。「飲んだら乗らない」「乗るなら飲まない」を守りましょう。

市では…職員が飲酒運転で事故を起こしたときは免職を原則とするなど、懲戒の基準を厳罰化しました。

#### — 飲酒運転の代償 —

- ▽3年以下の懲役または50万円以下の罰金に科せられ、免許停止や免許取消の行政処分
- ▽事故により人を死傷させれば5年以下の懲役(禁こ)または100万円以下の罰金
- ▽失職や家庭崩壊につながることも…

### 12月の無料相談

祝日や年末年始などの関係で相談日や予約受付日が変わることがあります。

悩みごとや困りごと ありませんか

<p><b>市民法律相談【予約制・定員8人】</b> 木曜日 13:30～16:30 市役所市民相談室 *28日はありません。予約は相談日の3日前から受付。</p> <p><b>登記相談【予約制・定員6人】</b> 20日(水) 13:30～16:30 市役所市民相談室</p> <p><b>税相談【予約制・定員8人】</b> 20日(水) 10:00～15:00 市役所市民相談室</p> <p><b>人権相談</b> 8日(金)・18日(月) 10:00～16:00 市役所市民相談室</p> <p><b>行政相談</b> 18日(月) 10:00～16:00 市役所市民相談室</p> <p><b>消費生活相談</b> 火・金曜日 10:00～16:00 市役所市民相談室</p> <p><b>暮らしや事業の相談</b> 14日(木) 13:30～16:30 市役所市民相談室</p>	<p>情報管理課 ☎955-9501</p>	<p><b>発達相談【予約制】</b> 随時 保健センター</p> <p><b>ことばの相談【予約制】</b> 随時 保健センター</p> <p><b>親と子の健康相談</b> 6日(水) 9:30～11:00 保健センター 14日(木) 9:30～11:00 下海印寺公民館 22日(金) 9:30～11:00 中央公民館 25日(月) 9:30～11:00 きりしま苑</p> <p><b>リハビリ相談【予約制】</b> 15日(金) 13:30～15:30 保健センター</p> <p><b>乳幼児育児相談</b> 月～金曜日 9:00～16:00 エンゼル ☎953-7711 たんぼぼ ☎955-6262</p> <p><b>家庭児童相談【予約制】</b> 月～金曜日 9:00～16:00 市役所分庁舎3 ☎953-7710</p> <p><b>こどもSOSテレホン相談</b> 月～金曜日 第2・第4日曜日 9:00～16:00</p> <p><b>心身障害者相談</b> 18日(月) 13:00～16:00 市役所分庁舎3 障害福祉課 ☎955-9710</p> <p><b>精神保健福祉相談【予約制】</b> 月・火曜日 13:00～17:00 市役所分庁舎3 ☎955-9710</p> <p><b>職業相談</b> 市役所分庁舎3 月～金曜日 8:30～17:00 パート ☎955-0506 高齢者 ☎951-8727</p>
<p><b>女性交流支援センター</b> 木曜日 13:30～16:20 女性交流支援センター ☎050-7105-8502</p> <p><b>教育相談【予約制】</b> 月～金曜日の10:00～17:00 教育支援センター</p> <p><b>就学相談【予約制】</b> 金曜日の10:00～17:00 教育支援センター ☎050-7105-8516</p>		<p>健康推進課 ☎955-9704</p>

●情報BOXは、23ページから始まります

## 冬の街を美しく飾る JR長岡京駅 バンビオ周辺のイルミネーション飾り

12月1日(金)～来年1月5日(金) 日没～午後10時(一部は午後11時)



イルミネーション点灯式 …12月1日(金)、午後5時30分  
クリスマスのタペ …12月22日(金)、午後6時～8時  
▽音楽を愛する市民による演奏や歌で楽しみましょう。

問 長岡京市バンビオ広場公園等賑わい創出事業実行委員会 ☎951-4300 951-4305  
総合交流センター ☎050-7105-8500 050-7105-8504

## 学校給食のアルバイト調理員 登録者 募集

▶登録資格=おおむね50歳までの人  
▶勤務内容=市内の小学校で給食の調理など  
▶勤務日など=12月～来年3月の間で、1カ月に4日～10日、1日に7時間程度  
▶時給=790円  
▶登録=写真(5cm×4.5cm)とハンコを持って学校教育課へ

問 学校教育課学校教育係  
☎955-9533 951-8400

## 学 集 トク 募 他 その他にも

### 平成19・20年度入札参加資格 審査の申請を受け付けます

市と取り引きする業者は、すべて登録が必要です。登録すると上下水道局の登録業者にもなります。

▶区分=①建設工事 ②測量・建設コンサルタント ③物品・役務

【申請要領などの配布】  
《市のホームページで》12月1日(金)～来年1月19日(金)の間にダウンロード可  
《市役所で》12月1日(金)～来年1月12日(金)。市役所の休業日を除く。時間は、午前8時30分～正午と午後1時～5時。場所は、12月15日(金)までは管財課で、18日(月)からは会議室5で  
《郵送で》12月1日(金)～22日(金)(消印有効)の間に、封筒に「〇〇(区分)資格

審査要領等請求」と朱書きし請求。返信用封筒(定型長型3号、あて名を記入、切手を貼付)を同封のこと。切手の目安は、建設工事と物品・役務が120円、測量・建設コンサルタントが140円

#### 【申請方法と受付期間】

《市内業者=市内に本社・本店または委任先の営業所がある業者》持参による。来年1月15日(月)～19日(金)に産業文化会館3階へ。受付時間は午前9時30分～11時30分と午後1時～4時30分  
《市外業者》郵送による。12月18日(月)～来年1月12日(金)(消印有効)に、封筒に「〇〇(区分)資格審査申請書類在中」と朱書きし、書留郵便で管財課へ。返信用封筒(定型長型3号、あて名を記入、80円切手を貼付)を同封のこと

問 〒617-8501 長岡京市役所  
管財課契約係  
☎955-9506 951-5410

## くらしの資金 貸付相談

病気や失業などにより、一時的に生活資金に困っている世帯に、相談に応じ生活費や療養費を貸し付けます。

▶対象=市内に3カ月以上住んでいる世帯。生活保護世帯、くらしの資金の貸付残金のある世帯は除く  
▶相談の受け付け=12月12日(火)～15日(金)、午前9時～午後5時  
▶ところ=総合生活支援センター  
▶貸付額=1世帯10万円以内  
▶貸付日=12月26日(火)・27日(水)  
▶返済方法=貸付日か

ら2年以内に一括または分割で(据え置き期間4カ月)

問 総合生活支援センター(バンビオ1番館2階・社会福祉協議会)  
☎050-7105-8508  
050-7105-8509

## 歳末たすけあい募金運動 12月1日から

～みんなで支えあう

あったかい地域づくり～

寄せられた募金は、地域福祉・在宅福祉サービス事業などに配分されます。自治会のある地域は自治会の役員さんが、ない地域は民生児童委員さんや社会福祉協議会役員が、各家庭を訪問します。ご協力をお願いします。

問 (社福)長岡京市社会福祉協議会  
(共同募金長岡京市分会事務局)  
☎050-7105-8508  
050-7105-8909

## 戦没者などの遺族の皆さんへ 特別弔慰金の申請はお済みですか

第8回特別弔慰金の申請は、平成20

## 資産税 Q & A (質問と答え)

Q.簡単な物置を庭に置きました。固定資産税はかかりますか。

A.地面やコンクリートブロックの上に置いただけの状態では、固定資産税はかかりません。ポルトなどで基礎と固定されている場合は建物として認定され、課税対象となります。なお、所有する建物の課税標準額の合計が、免税点となる額の範囲であれば、固定資産税はかかりません。

問 課税課資産税係  
☎955-9508 951-5410

## 12月は児童扶養手当の支給月

12月11日(月)に、児童扶養手当の8月(新たに認定された人は認定月)～11月分を、指定の口座に振り込みます。翌日以降に口座をご確認ください。

なお、全部停止の人や現況届が未提出の人には支給されません。

問 児童福祉課児童家庭係  
☎955-9558 952-0001

## 固定資産税・都市計画税 第3期の納付期限は12月20日

●12月20日(水)までに納めてください  
口座振替をご利用の場合は、残高の確認をお願いします。なお、口座振替の領収証書は発行していません。振替された証明が必要な場合は、お申し出ください。その日以降の振替分から「振替済通知書」をお送りします。

問 収納課管理係  
☎955-9682 951-5410

●ご利用ください 口座振替納付

市の税金や料金のお支払いには、便利な口座振替をご利用ください。

【口座振替取り扱い金融機関】全国の郵便局と、次の金融機関の本・支店。みずほ銀行、三菱東京UFJ銀行、りそな銀行、京都銀行、関西アーバン銀行、京都信用金庫、京都中央信用金庫、近畿労働金庫、京都中央農協

ディケアセンター ▶対象=市内在住の65歳以上で、次の各要件を満たす人  
①介護認定を受けていないが虚弱で介護予防が必要 ②継続して参加できる  
▶定員=午前の部・午後の部ともに20人。多数の場合は身体状況などを勘案して決定 ▶参加費=600円。送迎を希望する人は別に負担あり ▶申し込み=12月1日(金)~7日(木)に、ハンコを持って、下記のいずれかへ

**申込** 高齢介護課高齢福祉係  
☎955-9713 ㊟951-5410  
地域包括支援センター  
☎050-7105-8508  
《在宅介護支援センター》  
済生会京都府病院 ☎957-4500  
旭が丘倶楽部 ☎955-9001  
アゼリア ☎957-1119  
竹の里ホーム ☎951-9400

学 集 トク 募 他  
**集います**

**児童・生徒の力作がズラリ  
小・中学校展**

今回は、長岡第三小・長岡第五小・長岡第二中の児童・生徒の描いた絵画や書道など、約60点を展示します。

▶とき=12月2日(土)~26日(火)、午前9時~午後10時 ▶ところ=パンピオ1番館3階 ホワイエ

**問** 長岡京市文化協会事務局  
(生涯学習課内)  
☎955-9734 ㊟951-8400

**成人式  
来年1月8日に行います**

▶とき=1月8日(祝)、午前11時開式  
▶ところ=京都府長岡京記念文化会館

**●里山保全のシンポジウム ~つなげたいみどりの西山 未来の子らへ~**

12月10日(日) 午後1時~4時 / 中央公民館 3階 市民ホール

基調講演 「モデルフォレスト運動 市民の森づくり ~森に学び・森を守り・森を活かす」…京都府立大学大学院教授の田中和博さん

**森林保全への活動報告**

「ボランティアによる森づくり」…みどりの会西山 代表の田村治夫さん  
「竹林整備の実際」…長岡京市竹林友の会 代表の杉谷保憲さん  
「企業の森づくり」…サントリー(株)環境部長の 屋雅光さん

「京都府による森林保全の取り組み」…京都府京都林務事務所長の松下正徳さん  
西山森林整備推進協議会からの報告 「森林保全の取り組みについて」

京都大学フィールド科学教育研究センター助教授の徳地直子さん  
長岡京市森林組合代表幹事の日下悌宏さん

**問** 西山森林整備推進協議会事務局 (環境政策推進課内)  
☎955-9564 ㊟951-5410

一緒に考えませんか。里山の保全のこと、わがまちの景観のこと

**●長岡京市景観シンポジウム ~長岡京らしい景観づくり~**

12月2日(土) 午後1時30分~4時30分 / 図書館 3階 大会議室

\*詳しくは、本紙11月15日号でお知らせしています。

**問** 都市計画課計画係 ☎955-9521 ㊟951-5410

▶対象=昭和61年4月2日~62年4月1日生まれの人 ▶対象者には12月中旬ごろまでに通知します

**問** 青少年・スポーツ課 青少年係  
☎955-9546 ㊟955-9526

学 集 トク 募 他  
**募ります**

**地域包括支援センターの  
ケアマネージャー 募集**

▶対象=おおむね45歳までの有資格者 ▶募集数=1人 ▶勤務=月~土曜日のうち4日以上。午前9時~午後5時 ▶時給=1,200円 ▶選考=作文と面接 ▶応募=12月15日(金)までに履歴書と資格証の写しを持って下記へ

**応募** 総合生活支援センター (パンピオ1番館2階・社会福祉協議会)  
☎050-7105-8508  
㊟050-7105-8509

**人権啓発作品 募集**

人権の大切さ、差別やいじめに対する怒りなど、あなたの思いを表現してください。

標語…様式、字数などは自由。応募点数に制限なし

ポスター…大きさは四ツ切。手法や色数に制限なし

作文・詩・俳句・短歌・川柳など…形態などは自由。作文と詩は400字詰め原稿用紙5枚以内

▶対象=市内在住・在学・在勤の小学4年生以上の人 ▶応募方法=作品の裏面または別紙に、住所、名前(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、職業(学校名・学年)を書いて生涯学習課へ。郵送でも可 ▶締め切り=来年1月12日(金)(当日消印有効)

**応募** 〒617-8501長岡京市教育委員会 生涯学習課 生涯学習係  
☎955-9534 ㊟951-8400

**学校グラウンドの夜間照明 団体登録講習会・1月使用分の抽せん会**

**●団体登録講習会 (予約制)**  
【対象】18歳以上の市内在住・在勤者(高校生を除く)が10人以上の団体と市体育協会加盟のスポーツ少年団  
【講習会】新規登録時に3人の受講が必要。平日の午前8時30分~午後5時15分に随時開催。時間外は要相談  
【申し込み】電話かFAXで青少年・スポーツ課へ

**●抽せん会**  
12月20日(水) 午前9時から  
市役所北棟4階大会議室Aで  
使用料とハンコが必要。  
【利用施設】長四小・長九小・長四中のグラウンド。小学校は午後6時~9時、中学校は午後7時~9時。1時間800円  
**問** 青少年・スポーツ課 スポーツ係  
☎955-9735 ㊟955-9526

**学校特別教室開放 1月使用分**

【使用日と受付日】  
1月6日~31日使用分…12月15日(金)  
1月16日~31日使用分…12月28日(木)  
\*午前9時~正午、生涯学習課で受け付け。  
【開放日】月・水・金曜日の午後7~9時。土曜日の午後1時30分~9時  
【使用料】200円。1教室2時間以内  
**問** 生涯学習課生涯学習係  
☎955-9534 ㊟951-8400

# 情報BOX

2006(平成18)・12・1号

☆このコーナーは左から右にお読みください。

## 公共施設ガイド

— 12月の休業・休館日 —

- 市役所 ☎951-2121  
※なるべく各課の直通番号をご利用ください。
- 教育支援センター ☎050-7105-8516
- 女性交流支援センター ☎050-7105-8501
- 保健センター ☎955-9062  
…以上4施設  
☎土・日曜日・祝日と29～31日
- きりしま苑 ☎956-0294
- 竹寿苑 ☎954-6830  
…以上2施設  
☎土・日曜日・祝日と28～31日
- 中央公民館 ☎951-1278  
…☎月曜日と28～31日
- 図書館 ☎951-4646  
…☎月曜日と1日・28～31日
- 西山公園体育館 ☎953-1161
- スポーツセンター ☎951-3363  
…以上2施設 ☎火曜日と28～31日
- 総合生活支援センター ☎050-7105-8508  
…☎日曜日・祝日と29～31日
- 中央生涯学習センター ☎050-7105-8500  
…☎28～31日
- 総合交流センター ☎050-7105-8500
- 市民活動サポートセンター ☎050-7105-8505  
…以上2施設 ☎29～31日

学 集 トク 募 他

## 学びます

### 幼児教室「びよびよクラブ」公開講座 親子で楽しむクリスマスコンサート

手作りのマラカスを使い、歌ったり踊ったり…。一緒に楽しみませんか。

▶とき＝12月19日(火)、午前10時～11時30分 ▶ところ＝中央公民館  
▶対象＝2歳～就学前の子と保護者  
▶定員＝先着順で10組 ▶託児あり。  
1歳以上。事前予約制で先着2人まで  
▶申し込み＝中央公民館へ。12月1日(金)受付開始。電話可、FAXは不可

**申込** 中央公民館  
☎951-1278 ☎955-4774

### 第43回 文化財講演会 「桓武天皇と長岡京」

▶とき＝12月16日(土)、午後1時30分～3時30分 ▶ところ＝産業文化会館  
▶講師＝京都産業大学教授の井上満郎さん ▶申込不要

**問** (財)長岡京市埋蔵文化財センター  
☎955-3622 ☎951-0427

### ふるさと長岡京市の歴史学習 講演会「近世の長岡」

▶とき＝12月10日(日)、午後1時30分～4時 ▶ところ＝中央公民館 ▶講師＝市教育委員会専門員の百瀬ちどりさん ▶参加費＝資料代など300円 ▶申込不要

**問** 長岡京市ふるさとガイドの会の石湯  
☎951-7206

### ファミリーウィンタースポーツ 教室(日帰り)

- ①親子で雪遊びとスキー体験  
▶とき＝来年1月20日(土) ▶対象＝スキー経験が1～2回の人 ▶定員＝先着順で40人 ▶参加費＝親子2人で1万1,000円。追加1人につき、大人6,500円、小学生以下5,000円
- ②親子スキー・スノーボードスクール  
▶とき＝来年1月27日(土) ▶対象＝スキーは初心者～ボーゲンができる人、スノーボードは初心者 ▶定員＝先着順で40人 ▶参加費＝親子2人で

1万3,000円。追加1人につき、大人8,000円、小学生以下6,000円

#### 【共通事項】

▶対象は市内在住・在勤・在学の5歳以上の人 ▶行き先は奥伊吹スキー場。午前6時に西山公園体育館を出発 ▶1月13日(土)に事前説明会を開催 ▶参加費にはバス代、昼食代、保険料、リフト券、レッスン料などを含む。用具レンタルは別料金 ▶申し込み＝①は12月1日(金)から、②は12月4日(月)から仮受け付け。電話で西山公園体育館へ。その後1週間以内に参加費を添えて手続きを

**申込** (財)長岡京市体育協会  
(西山公園体育館内)  
☎953-1161 ☎953-1163

### 母子家庭等自立支援センターの 就業準備セミナー

▶とき＝12月10日(日)、午後1時～4時30分 ▶ところ＝府立総合社会福祉会館 ▶定員＝30人程度 ▶内容＝面接での話し方、身だしなみや表情など自己アピール法の練習ほか ▶託児あり。6カ月～就学前。事前予約要 ▶申し込み＝電話、FAXなどで下記へ

**申込** 京都府社会福祉協議会  
母子家庭等自立支援センター  
☎252-6010 ☎252-6312

### 運動機能の向上をめざす 高齢者介護予防トレーニング

介護予防に効果的なトレーニングを、理学療法士などが教えます。また、運動機能検査に基づき、自宅で継続できる運動プログラムを提供します。

▶とき＝12月17日～来年3月18日、週1回日曜日に、計12回。午前の部と午後の部 ▶ところ＝せんしゅんかい

#### 市民献血デー

12月7日(木) 長岡京市役所で  
午前10時～11時45分  
午後1時～3時30分

\*1980年～1996年に通算1日以上または1997年～2004年に通算6カ月以上、イギリスに滞在歴のある人は献血をお断りしています。

**問** 社会福祉課地域福祉・労政係  
☎955-9516 ☎951-7739

◎シリーズ **長岡京歴史散歩**

163

道路の溝から出土した漆器  
～長岡第七小学校区の歴史～

平成元年、長岡第七小学校南側の宅地で、長岡京時代の漆器の鉢が完全な形で見つかりました。当時の住所は右京四条二坊七町。四条条間北小路という道路の南の側溝から出土しました。

七町という地域からは、建物や柵も発見されています。ここに住んでいた人が溝に捨てたものと考えられます。

漆器は直径約22センチ、高さ約9センチ。口の部分が内側に入り込み、全体に丸みを帯びた形になっています。漆器は蓋とセットになっていたと考えられます。現在でも、お菓子や果物を入れる鉢として、家庭にありそうな漆器ですが、当時は高級品だったようです。

造りは、ケヤキ材をロクロで削り抜いた木身に、布を貼り付けてから漆を塗っています。直接、木身に漆を塗る漆器もあり、今回のような造りは漆



▲出土した時の状況



▲出土した漆器

器の中でも上等な部類に入ります。

鉢が出土した溝には、水が流れていたことを示す砂が積もっています。現在でも水がわき出ていることから、当時は水量が多かったようです。そのため漆器が腐らずに残ったのでしょう。

同じ層からは、たくさん出土した土器の他に刀子(小刀)の柄や人形などの木製品、獣の骨、わらの編み物なども出土しています。

周辺の調査では、緑釉陶器の火舎や「殿」「衛門」と書かれた墨書土器などが出土しています。

このような遺物から、この地は役所の施設や貴族階級の官人の邸宅が集まっていた地域であると考えられます。出土した漆器も、これを裏付けるものといえます。

(財長岡京市埋蔵文化財センター)

いたずらごがり

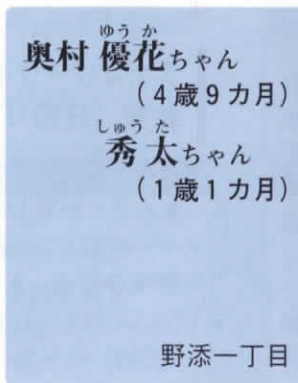
\*掲載の申し込みは情報管理課広報担当(☎955-9660)へ。



かんた 貫太ちゃん  
(4歳8カ月)  
はな 翔奈ちゃん  
(3歳)

勝竜寺

<母から> 優しく包み込んでくれる様な笑顔で癒してくれる二人に、母さんは生かされているのだと実感しています。今後の成長が本当に楽しみです。



ゆうか 優花ちゃん  
(4歳9カ月)  
しゅうた 秀太ちゃん  
(1歳1カ月)

野添一丁目

<パパ・ママから> まだまだ甘えん坊だけど、心優しいうちー。いつもニコニコやんちゃ坊主のしゅっちー。二人仲良く元気に大きくなってね!